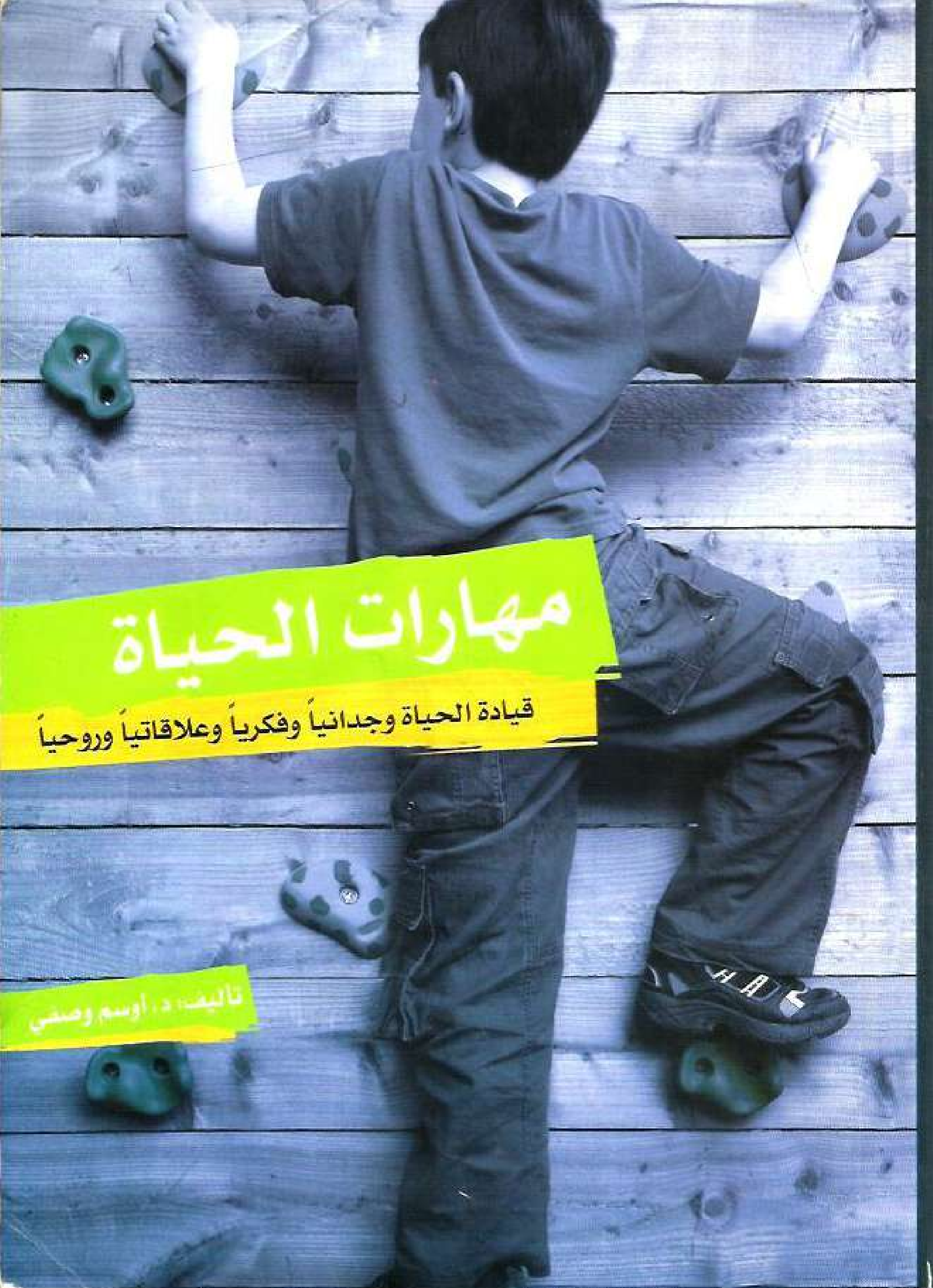


مهارات الحياة
قيادة الحياة وجدانياً وفكرياً وعلاقاتياً وروحياً
تاليف: د. أوسم وصفي

مهارات الحياة

منهاج لتنمية الشخصية

يصلح للاستخدام الشخصي والمجموعات

د. أوسم وصفي

اسم الكتاب : مهارات الحياة

تأليـــــف : د. أوسم وصفي

الناشـــــر : د. أوسم وصفي

برنامج الحياة للمساندة والتعافي

موبايل : ٠١٢٢٧٥١١١١٤٢- ٠١٧١٤٤٤٤١٣

رقـــم الإيـــداع : ٢٠١١/٣٦١٧

الترقـــيم الدولي : ٩٧٥-٩٧٧-٧١٦-٠١٨-٦

فهرس المحتويات


محمد خطاب

مقدمة

عندما نتكلم عن الصحة النفسية، يتبادر إلى أذهاننا لأول وهلة العلاج النفسي والمرض النفسي. لكن الحقيقة هي أن علم النفس يتّجه في السنوات الأخيرة بقوة إلى ما يسمى علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي يتعامل مع الأشخاص الأصحاء لكي يكتسبوا مزيداً من **مهارات الحياة الوجدانية والعلاقاتية** تؤهلهم للحياة بشكل أكثر استقراراً وإبداعاً وتقيهم شر الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية التي ربما يتعرضون لها بسبب الضغوط النفسية والاجتماعية الشديدة الواقعة بشكل متزايد على البشر في كل مكان. هذا الكتاب هو محاولة لرسم خارطة طريق لهذه المهارات وشرحها وتقديم تدريبات عليها. وكأي تدريب على مهارات يحتاج الأمر إلى ممارسة وتكرار ويُفَضّل استخدامه في إطار تعليمي وتدريبي، لذلك فإن هذا الكتاب نشأ كدليل لمدارس مهارات الحياة الوجدانية التي بدأناها خلال السنوات الثلاث الأخيرة. أتمنى أن تكون هذه الكتب والبرامج مما يعين الكثيرين والكثيرات على حياة أقل ألماً وأكثر إنتاجاً ووعياً وتكون خطوة من خطوات تتحرك بمجتمعاتنا العربية نحو مزيد من الاستنارة والوعي.

أوسم وصفي

القاهرة ٢٠١١

شكر واجب

يكاد يكون هذا الكتاب نتاج ما تعلمته عبر سنوات ممارستي للطب والعلاج النفسي. وبالرغم من أنني لا أستطيع أن أنكر أن كثيراً مما تعلمته جاء من الكتب والمحاضرات والمؤتمرات، إلا أن ما قد أعطاه حياة وجعله مؤثراً في حياتي وحياة آخرين هو ما تعلمته من بشر من لحم ودم. من معاناتهم وصراعاتهم، ومن إخفاقاتهم ونجاحهم، ومن كفاحهم ومثابرتهم، ومن سقوطهم وقيامهم. فأنا وغيري ممن قد يستفيدون من هذه الكتب مدينون لكثيرين. قد لا أستطيع أن أحصيهم أو أذكر أسماءهم كلها لكنني مدين بأغلب الفضل لهم ولهن.

أحب أيضاً أن أقدم شكري الجليل لفريق العمل بمؤسسة الحياة للتعافي والمساندة الذين قامت على أكتافهم مدارس مهارات الحياة المختلفة والذين يعملون كجنديات وجنود مجهولين وراء الستار والذين بدونهم ما كان ليظهر للنور كل ما يظهر. وعلى سبيل المثال لا الحصر أحب أن أوجه شكري إلى كل من ليندا أنيس وليلى لويس وميرفت رؤوف وسوزي لطفي وجاكلين اسحق ويامن نوح ومحمد طلعت ومدحت العربي وغيرهم وغيرهن كثيرون وكثيرات.

أوجه شكري أيضاً إلى كل من ساهم في المراجعة والتدقيق اللغوي والإملائي والتنسيق لهذه الكتب وأخص بشكري وفاء جميل وإيمان صلاح وسوزي رشدي وماجد صبحي. فلولا هذه المجهودات لوجد أغلب القراء معاناة شديدة بسبب أخطائي الكثيرة.

النضوج النفسي والروحي

الإنسان كائن مركب له أكثر من جانب. أولاً هناك الجانب البيولوجي المتعلق بالجسد وصحته وانسجام وظائفه، ثم هناك الجانب النفسي المتعلق بالأفكار والمشاعر والذي يمكن أن نسميه أيضاً الجانب الوجداني أو العالم الداخلي للإنسان. هذا الجانب يعيش بشكل صحّي عندما يمتلك الإنسان مهارة التعرف على مشاعره والتعبير عنها وإدارتها، ومهارة فحص الأفكار والمعتقدات وتصحيحها أولاً بأول لجعلها أكثر اتفاقاً مع الواقع. ثم يأتي بعد ذلك الجانب الاجتماعي المختص بالعلاقات. هذا الجانب يكون ناضجاً وصحيحاً عندما يمتلك الإنسان مهارات الذكاء الاجتماعي والقدرة على عمل علاقات إنسانية عميقة صحّية ومشبعة. وأخيراً هناك بُعد رابع للوجود الإنساني وهو البعد الروحي. هذا هو البُعد المرتبط بالعلاقة بالمطلق. بالله سبحانه وتعالى وكل المطلقات مثل الحب والحق والخير والجمال والعدالة والحرية والإنسانية.

> عندما يتعامل كيان الإنسان الداخلي مع نفسه (أفكاره ومشاعره) ونفوس الآخرين فإننا نسمي هذا البعد النفسي الوجداني، وعندما يتعامل مع مجموعات البشر نسميه البعد الاجتماعي وعندما يتعامل مع الله والعالم الروحي المطلق نسميه البعد الروحي للإنسان. لكنه في النهاية كيان واحد.

وعندما نتكلم عن العلاقة بالله، نجد أن هناك أدياناً ومنظومات فكرية وعقائدية كثيرة ومتنوعة. بعضها ما يعتبر نفسه "سماوياً" يؤمن بإله واحد أبديّ أزليّ خالق للكون ويعتقد بأن هذا الإله قد قام بتواصل ما مع الإنسان من خلال نبوات وكتب يطلق عليها المؤمنون بهذه الديانات "الكتب السماوية" وهذه الديانات ثلاث، اليهودية والمسيحية والإسلام (بترتيبها الزمني) تدين بهذه الديانات نسبة كبيرة

من البشر في العالم. أما الديانات التي لا تعتبر نفسها سماوية فلا تفترض إلهاً واحداً أبدياً أزلياً خالقاً للكل ومنفصلاً ومنزهاً عن الخليقة، ولكنها تفترض وجود قدرة ما على الاتصال بين العالم الروحي والمادي بشكل حميم دون الحاجة إلى كتب بعينها أو ممارسات دينية خاصة. تحت هذا التصنيف يمكننا أن نضع الديانات الشرقية مثل البوذية والهندوسية والزرادشتية وغيرها. كما توجد هناك أيضاً فلسفات روحية مشابهة مثل فلسفة العصر الجديد New Age وغيرها، والتي تعتبر الإنسان هو مركز الكون وليس الله وأن الإنسان به طاقات إذا اكتشفها سوف يحقق هذه "السماء" أو "الجنة" هنا على الأرض.

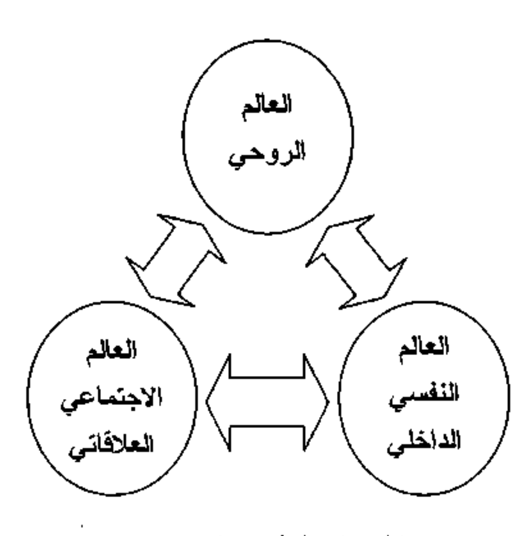
وفي رأيي الشخصي أن كل هذه الديانات سماوية، وغير سماوية بها قبس من الحق وإلا لما انتشرت ولما أثرت في حياة الناس. وليس هدفنا في برنامج للتنمية الشخصية كهذا، أن نحكم على أي من هذه الأديان أو أن نقوم بدراسة مقارنة بينها. فقط نحن نحاول أن نستخلص بعض المبادئ الروحية المشتركة بين كل الأديان (وبالذات السماوية) لكي نُذَكِّر أنفسنا بها ونُرَكِّز عليها في سبيل تحقيق نمو ونضوج متكامل للفرد وبالتالي للجماعة البشرية التي ننتمي إليها، وللبشر عموماً.

الفرضية التي أريد أن أقدمها هنا هي أن نضوج الإنسان يجب أن يكون نضوجاً متكاملاً لكل هذه الأبعاد الأربعة: الجسديّ والنفسيّ والاجتماعيّ والروحيّ. أي أن الإنسان لكي يعيش حياة فعالة مشبعة يجب أن يعيش في علاقة فعالة مع جسده ومشاعره وأفكاره ومع الآخرين ومع الله سبحانه وتعالى.

ولكون هذه الأبعاد متصلة ببعضها اتصالاً وثيقاً فإنني لا أحب أن أفصل بينها كثيراً، وبالذات الأبعاد غير المنظورة (النفسية والاجتماعية والروحية) فهي كلها في واقع الأمر شيء واحد وهو كيان الإنسان غير الجسدي أو غير المنظور. لذلك فإن كان من الضروري الفصل بين مكونات الإنسان لغرض الشرح، فيكون الفصل بين الكيان المنظور وهو الجسد، والكيان غير المنظور (أو المعنوي) وهو الذي

تنبثق منه الأبعاد الثلاثة: النفسيّ والاجتماعيّ والروحيّ. فعندما يتعامل هذا الكيان المعنوي مع العالم الداخلي الخاص به (أفكاره ومشاعره، أو أفكار الآخرين ومشاعرهم) نسمي هذا البعد النفسي(بشقيه الشخصي والعلاقاتي)، وعندما يتعامل مع أنظمة وطبائع العلاقات مع الآخرين بكل أنواعها من صداقة وزمالة وزواج وأسرة ومجتمع وغيرها فإننا نسميه البعد الاجتماعي. أما عندما يتعامل هذا الكيان الداخلي مع الله والمطلقات المتجاوزة للزمان والمكان والإنسان فإننا نسميه البعد الروحي للإنسان.

أهمية هذه الطريقة في رؤية الإنسان هي أنها توضح الارتباط الوثيق والتأثر العميق بين هذه الكيانات. فعلاقتنا بأنفسنا تؤثر بشدة على علاقاتنا بالآخرين وعلاقاتنا بالآخرين تؤثر على علاقتنا بأنفسنا والاثنان يؤثران على علاقتنا بالله ويتأثران بها.



شكل رقم (١) عوالم الإنسان

العالم الداخلي للإنسان

عندما خلقنا الله وضع فينا قَبَساً منه الذي هو "**الروح**" ولعل أهم تجليات تلك الروح هي الإرادة الإنسانية فالإرادة الحرة هي التي تمكننا من أن نبدع ونخلق ما هو غير موجود بعد، وأن نختار الاختيار الروحاني عكس ما تميل إليه أجسادنا ومشاعرنا وحتى أفكارنا، هي ذلك القبس أو تلك النسمة التي لنا من القدير.

هذه الروح لكي تعيش في العالم المادي أصبح لها جسد، وبين الجسد والروح هناك وظائف متعددة مثل **المشاعر** التي هي لصيقة جداً بالجسد، وهذا نلاحظه عندما يستجيب الجسد بصورة مباشرة لمشاعرنا سواء فهمنا سببها أم لا فيتصبب عرقاً ويدق قلبه ويجف لعابه عندما نشعر بالخوف مثلاً، أو يضيق صدره ويتحفز للتدمير عندما نشعر بالغضب. وهو أيضاً الذي يتحرك في سلوكيات مختلفة كرد فعل لهذه المشاعر فنهرب أو نحارب أو نتجمد، ننسحب أو ننتقم أو نسامح. ثم يأتي بعد ذلك **الفكر** الذي هو مرتبط بالمشاعر من الناحية الأخرى.



شكل رقم (٢) العالم الداخلي للإنسان

ما سوف نتعامل معه في هذه الدراسة هو **نمو ونضوج هذا الجانب المعنوي الداخلي** من حياتنا المتعلق بعلاقتنا بأنفسنا وبالآخرين من ناحية، وعلاقتنا بالمطلق (الله سبحانه وتعالى) من ناحية أخرى. لذلك يمكننا أن نعتبر أن هذا النضوج له جانبان: الجانب الإنساني، الذي يتعامل مع النفس الإنسانية فردية وجماعية، والجانب الروحي الذي يتعامل مع القيم الروحية المطلقة.

الجانب الروحي

عندما أحاول الكلام عن هذا الجانب تتنازعني فكرتان. الفكرة الأولى تريد أن تأخذني بعيداً عن الكلام عن كل ما هو روحيّ وذلك بسبب خطورة الكلام عن هذا الجانب لأنه سوف يدفعنا، أردنا أو لم نرد، إلى الجانب الديني الذي هو دائماً محفوف بالمخاطر والصراعات التي راح ضحيتها الملايين ليس فقط من أتباع الديانات المختلفة بل من أتباع طوائف مختلفة من الدين الواحد. فحرب الثلاثين عام بين البروتستانت والكاثوليك والتي ظلت بقاياها حتى وقت قريب بين أيرلندا الشمالية والجنوبية لا تزال ماثلة في الأذهان والصراع الحالي بين السنة والشيعة في العراق والذي بدأ يطال كل الدول العربية الأخرى، فضلاً عن العلاقة المتوترة بين المسلمين والمسيحيين في وطننا العربي والتي أدت إلى حرب أهلية في لبنان في السبعينيات وإلى احتقان مقيت بين المصريين في الثلاثين أو الأربعين سنة الأخيرة من تاريخهم.

أما الفكرة الثانية التي تنازعني فتحتج قائلة أن البُعد الروحي هو جزء لا يتجزأ من كيان الإنسان وعنصر لا ينبغي أن ينفصل عن باقي عناصره، كما أن شعبنا المتدين يميل دائماً إلى استشارة الدين في كل شيء يفعله وإلى التأكد من أن أي أمر يقدم عليه، وبالأخص في الجانب المعنوي من حياته، يجب أن يكون مقبولاً دينياً.

لذلك سوف أتناول البُعد الروحي محاولاً بقدر المستطاع أن أتجنب الجدل الديني، وليس ذلك بتجنب الدين وإنما بمحاولة تلمس بعض المبادئ الروحية المشتركة بين الأديان وخاصة الأديان السماوية وذلك للوصول لشبه خارطة طريق للنضوج الروحي والديني لكل مواطنينا دون التطرق لخصوصيات اللاهوت أو الفقه الديني لأي من الأديان.

وفي بلد تُكتَب فيها الديانة في البطاقة الشخصية والبطاقة الانتخابية وربما بطاقة التموين أيضاً، وفي بلد يسأل الناس عن دين أي شخص قبل أن يتعرفوا عليه أو يستمعوا إلى ما يقول فتتلون مواقفهم منه تبعاً لكونه مسيحياً أو مسلماً، وفي بلد يفترض فيها المسيحيون أن أي مسلم ملتزم ومُصلٍ هو منتمي للإسلام السياسي (إن لم يكن إرهابياً) إلى أن يثبت العكس، ويفترض فيه المسلمون أن أي مسيحيّ يذهب إلى الكنيسة بانتظام هو مُبشر وعميل للغرب ويريد أن يفتن المسلمين عن دينهم، أيضاً إلى أن يثبت العكس، في بلد كهذا ماذا عساه يحدث عندما يسمع المسيحيون مسلماً يكلمهم عن الله أو يسمع المسلمون كلاماً عن الله من شخص مسيحي؟ في ظل هذا المناخ السيىء المحتقن، أقدم كتابي هذا مخاطباً ما قد لا يزال موجوداً في هذا الشعب من قدرة على التفكير قبل التكفير والفهم قبل الحكم.

ثلاثة أركان للنضوج الروحي

أتصور أن للجانب الروحي من النضوج، أي الجانب المختص بالعلاقة بالله والمطلق أركاناً ثلاثة وهي أولاً أن الله خالق ونحن مخلوقون، وثانياً أن الله غفور رحيم. أما الركن الثالث فهو أن الله يدعونا للتغير، أي لأن نصير أفضل. لا أظن أن هناك خلاف بين الأديان في هذه المبادئ الثلاثة فالله خلقنا ويحبنا (وإلا لما خلقنا) ولأنه يحبنا فإنه يريدنا أن نكون أفضل كل يوم.

أولاً: الله هو الخالق ونحن مخلوقون

بالرغم من أن هذا مفهوم بديهي في الأديان السماوية وكلنا نعترف به بألسنتنا وعقولنا الواعية، إلا أننا في الكثير من الأحيان نعيش وكأن الحقيقة غير ذلك. معنى أن الله خالق هو أنه هو مصدر الحياة ومركزها. وبالرغم من أنني أعرف ذلك بعقلي إلا أنني غالباً ما أعيش كما لو كنت أنا مركز الحياة ومصدرها. الله وحده الذي وجوده معتمد على نفسه وليس على شيء آخر، أي أنه سبحانه ذاتيّ الوجود. أما كل ما هو مخلوق، بما في ذلك الإنسان، فوجوده مستمد من الله الذي هو أصل الوجود. أننا نعيش بحياة مُقتَرَضَة من الله وليست ملكاً خاصاً لنا. النضوج الروحي هنا هو أن نتذكر كل يوم هذه الحقيقة ونعيشها بقلوبنا وأفعالنا وليس فقط بكلامنا. وما العبادة إلا تذكير لنا أكثر من مرة في اليوم الواحد بهذه الحقيقة. ليست العبادة مجرد فروض نفعلها لنرضي غرور الله، حاشا، فالله أكبر من ذلك وهو غنيّ عن عبادتنا وعن كل العالمين. لكننا نفعلها لكي نعيش نحن الحقيقة وهي أننا لسنا مركز الحياة.

وإذا تأملنا قليلاً سوف نجد أن فكرة وجود مركز تدور حوله الأشياء هي فكرة محورية في الكون. فالكون كله مكون من نجوم (كالشمس مثلاً) تدور حولها الكواكب. ونفس الأمر يتكرر مع نواة الخلية والسيتوبلازم، ونواة الذرة وإلكتروناتها. فإذا ظن أحد الكواكب مثلاً أنه نجم أو شمس، وهو ليس كذلك، وقرر أن يتوقف

ويعيش مثل النجوم، أي يصير مركزاً لحياة نفسه وتدور الحياة حوله، فما يحدث هو أن النجم يجذبه بقوة شديدة فيحترق. هذا ما يحدث لنا روحياً عندما نعيش كما لو كنا نحن المركز في حياتنا. نموت روحياً وليس العقاب الأبدي إلا استمرار لذلك الاختيار الذي اخترناه في حياتنا.

ومن أهم مظاهر هذا الموت الروحي هو تلك الظاهرة الإنسانية المدمرة وهي الإدمان. الإدمان في معناه الروحي العميق هو أن الإنسان يحاول أن يجعل من نفسه إلهاً لنفسه ويحاول أن يسيطر على حياته باستخدام المخدرات أو الجنس أو الطعام أو المال أو الشهرة أو العمل والنجاح، فتنقلب هذه الأشياء عليه وتسيطر هي على حياته وتدمرها. فالله قد خلق كل شيء كتعبير عن الحب لأنه يريد أن يعطي، والإنسان يمكن أن يستخدم كل ما هو مخلوق كموضوع للإدمان لأنه يريد أن يسيطر، لذلك فإن أهم شعارات برامج التعافي من الإدمان هو: "يوجد إله وهذا الإله ليس أنت!" لذلك فإن الإنسان لكي يعود إلى رشده ويتعافى من إدماناته عليه أن يدرك الحقيقة وهي أن الله هو الخالق المسيطر والإنسان ما هو إلا مخلوق.

الله قد خلق كل شيء كتعبير عن الحب لأنه يريد أن يعطي، والإنسان يمكن أن يستخدم كل ما هو مخلوق كموضوع للإدمان لأنه يريد أن يسيطر.

والمقصود بأن يكون الله محور حياتنا ليس مزيداً من التدين وليس هو الزهد في كل شيء والحياة في المساجد والكنائس، وإنما أن يكون الله هو مركز حياتنا وقصد كل نشاطنا هو وجه الله ووجه الخير والحق لكل الناس. ورُبَّ شخص يمارس الكثير من الدين والتدين لكن حياته كلها تدور حول نفسه فهو إذاً أقل روحانية من شخص يمارس ديناً أقل لكن صلاته ونسكه ومحياه ومماته لله رب العالمين وكل ما يفعله إن كان أكلاً أو شرباً فيفعله لمجد الله كوكيل أمين على حياته التي هي ملك لله.

ثانياً: الله رحيم

ما أقصده بالرحمة هنا هو أن الله يقبل العائد إليه مهما كان ذنبه لأنه يرحمُه ويرحم ضعفَه. هذا القبول لا يعني موافقة الله على الذنوب والخطايا وإنما يعني أن الله يعرف جبلتنا التي جبلنا عليها من ضعف واحتياج، ويذكر أننا تراب خطّاءون. هذا المفهوم عن الرحمة يفتح الباب دائماً للعودة إلى الله من أي مكان وصلنا إليه، فلا يوجد مكان أبعد من رحمة الله ولا يوجد ذنب أكبر من مغفرته سبحانه.

ثالثاً: الله يدعونا للتغير

ليس قبول الله ورحمته أموراً سلبية تجعلنا نبقى كما نحن ولكنه القبول الذي يدعونا للتغير والنمو. عندما ندرك أننا مخلوقون ونعيش في علاقة خضوع لله خالقنا. وعندما ندرك أنه يقبلنا ويرحمنا، فهذا يدعونا لأن نحب أنفسنا ونريد أن نصير أفضل في علاقتنا به سبحانه وفي علاقتنا بالآخرين وفي علاقتنا بأنفسنا وبكل الكون. الله يريد أن يغيرنا ولكنه لن يغيرنا ما لم نغير نحن ما بأنفسنا فنحن مدعوون للتغير لكي نختبر مشيئة الله الصالحة الكاملة لنا.

ثلاثة أركان للنضوج النفسي

كما أن للجانب الروحي من نضوج الإنسان ثلاثة أركان هي أن الله خالق ورحيم ويدعونا للتغير فإن للجانب النفسي من نضوج الإنسان ثلاثة أركان أيضاً: الركن الأول: هو الوعي بالنفس (المشاعر والأفكار)، والركن الثاني: هو الوعي بالاحتياجات. أما الركن الثالث: فهو العلاقات الصحيّة. وفي هذا البرنامج سوف نتكلم عن هذه النواحي بالتفصيل من خلال أربعة أجزاء (وهي أربع مراحل في مدرسة مهارات الحياة)، القلب والطفل والحب والروحانية.

أولاً: القلب (المشاعر والأفكار) وفيه سوف نتناول كيفية التعرف على المشاعر والتعبير عنها وإدارتها، وهذا ما نسميه الذكاء الوجداني.

ثانياً: الطفل (الاحتياجات النفسية) وفيه سوف نتناول الاحتياجات النفسية للإنسان في كل مراحل عمره وكيف يؤدي تسديدها بالطريقة السليمة إلى نضوج شخصية الإنسان وكيف يؤدي عدم تسديدها إلى تأخر نضوج الإنسان الوجداني. في هذه الوحدة أيضاً سوف نتناول قضية الإيذاء النفسي Trauma وتأثيراته والتعافي من آثاره مع شرح وافٍ لمفهوم الذات الحقيقية والذات المزيفة وشفاء الطفل الداخلي.

ثالثاً: الحب (العلاقات الإنسانية). في هذا الجزء سوف نتناول مفاهيم النضوج في العلاقات وسوف نتناول أيضاً الاعتمادية المتواطئة والتي تنشأ كنتيجة للإيذاء والحياة في أسرة مضطربة والخطوط العامة للتعافي منها.

رابعاً: الروحانية (العلاقة بالمطلق) في هذا الجزء سوف لن نتكلم عن أي دين أو ممارسات دينية ولكننا سوف نتكلم عن جوهر الروحانية وهو الخروج خارج النفس للتواصل مع الله ومع الحياة بشكل عام. سوف نتناول قضايا هامة تمنعنا من ممارسة هذه الروحانية الصحيّة وتحول تديُّننا إلى ممارسات تعمق الكراهية والأنانية. سوف نتكلم عن قضية الكبرياء وقضية الانحصار في النفس وبالذات عند الشعور بالغضب والاستياء وأيضاً عندما نشعر بالخوف والتهديد. وفي النهاية سوف نتكلم عن قضية الشهوة التي هي وراء الكثير من الخطايا والذنوب والتي تحول احتياجاتنا الطبيعية المشروعة إلى نهم لا يشبع.

قبل أن نبدأ سوف نتوقف قليلاً عند الاختبار التالي الذي يعطينا فكرة عن مستوى نضوجنا وذلك لكي نسترشد به من وقت لآخر أثناء مسيرتنا نحو النضوج والتعافي.

واجب اختبار النضوج النفسي[1]

١. هذا ليس امتحاناً لتقييمك وإنما هو مجرد اختبار لتسترشد به عن المناطق التي تحتاج إلى تنمية في مسيرة نضوجك الروحي والنفسي.

٢. بعض النقاط سوف تكون متأكداً منها لكونك تعرف نفسك فيها جيداً والبعض الآخر سوف لن تكون متأكداً منها. لا بأس من ذلك.

٣. عندما لا نكون متأكدين فإننا غالباً ما نميل إلى إعطاء أنفسنا درجة أكبر أو أصغر. ليس إعطاء الدرجة الأكبر بالضرورة علامة على النضوج ولا الأصغر. فبعض الأشخاص يميلون لتقدير أنفسهم أكثر من اللازم والبعض الآخر أقل من اللازم والظاهرتان تدلان على عدم درايتنا بأنفسنا.

٤. الهدف ليس وضع "عناوين" على أنفسنا ولكن الهدف أن نسترشد بهذا الاختبار في مسيرة نضوجنا ونعود إليه من وقت لآخر لنقيس تحركنا للأمام. لذلك فأنا أنصح بأن يكون أمراً شخصياً بينك وبين نفسك ولا تطلع عليه شخصاً آخر مهما كان.

---

١ مقتبس بتصرف من الكاتب Peter Scezzaro

المبدأ الأول: انظر إلى ما هو أعمق من السطح في معرفتك لنفسك

ليس صحيحاً مطلقاً صحيح أحياناً صحيح غالباً صحيح دائماً

١) من السهل بالنسبة لي أن أحدد ما أشعر به.

١ ٢ ٣ ٤

٢) مستعد أن أستكشف أجزاء غير معروفة أو غير مقبولة في نفسي، وأن أسعى إلى تغييرها.

١ ٢ ٣ ٤

٣) أستمتع بالتأمل الشخصي بمفردي.

١ ٢ ٣ ٤

٤) أستطيع أن أشارك بحرية عن مشاعري، فرحي، ألمي، رغبتي الجنسية، وغيرها.

١ ٢ ٣ ٤

٥) أستطيع أن أختبر الغضب و أعبر عنه وأتعامل معه بطريقة تؤدي للنمو في حياتي وحياة من حولي

١ ٢ ٣ ٤

٦) أعترف لنفسي وأشارك بأمانة مع بعض المقربين لي عن المشاعر والمعتقدات والشكوك والصراعات والآلام والجروح العميقة غير الظاهرة في حياتي.

١ ٢ ٣ ٤

المجموع : ______________

المبدأ الثاني: اكسر سلطان الماضي على حياتك

ليس صحيحاً مطلقاً صحيح أحياناً صحيح غالباً صحيح دائماً

٧) أقوم بحل الصراعات مع الآخرين بطريقة واضحة ومباشرة ومحترمة وليس بالطريقة التي تعلمتها في أسرتي مثل السخرية أو إلقاء الكلمات الجارحة، أو التجنب، أو ترك التوتر يتصاعد دون مواجهة الأمر حتى يصل للانفجار، أو الذهاب لشخص آخر والكلام معه بدلاً من مواجهة الشخص نفسه.

١ ٢ ٣ ٤

٨) عادة أقوم بطلب المساعدة عندما تحدث أحداث كبيرة في حياتي (ولا أدعها تمر هكذا) مثل وفاة شخص من الأسرة، أو علاقة عاطفية أو جنسية، أو زواج فاشل، أو طلاق أو حمل غير مرغوب فيه أو مرض أو إدمان أو فشل دراسي أو مهني، أو مشكلة مادّية كبيرة، أو هجرة إلى بلد جديد أو خلافه.

١ ٢ ٣ ٤

٩) أستطيع أن أنظر للخلف وأشكر الله على *كل* خبراتي الماضية، وأرى كيف أنه استخدمها لكي يشكل شخصيتي بالشكل الفريد الذي أنا عليه اليوم.

١ ٢ ٣ ٤

١٠) أستطيع من خلال فحصي لتاريخي الأسري أن أرى أن هناك بعض "الأخطاء المتكررة عبر الأجيال" قد انتقلت إليّ، بما في ذلك بعض عيوب الشخصية مثل الميل للكذب، أو للشك، أو ربما الميل للاحتفاظ ببعض الأسرار، أيضاً الطرق المتوارثة للتعامل مع الألم والملل والحزن (مثل الأكل أو الممارسات الجنسية، أو الشراء أو غيرها من الممارسات القهرية). أيضاً الطرق المريضة في التعامل مع الآخرين (مثل العنف، أو التجنب أو التجاهل أو التنافس، أو النميمة، وغيرها). أو الطرق المختلفة للتعامل مع المال، مثل البخل والإسراف وغيرها.

١ ٢ ٣ ٤

١١) لا أحتاج دائماً إلى استحسان الآخرين لكي أشعر بأني على ما يرام.

١ ٢ ٣ ٤

١٢) أشعر بامتلاكي لماضيٍّ ومسئوليتي عنه ولا أشعر بخزي أو عار منه، كما لا ألوم الآخرين عليه.

١ ٢ ٣ ٤

المجموع : ____________

المبدأ الثالث: عش بتواضع وانفتاح

ليس صحيحاً مطلقاً صحيح أحياناً صحيح غالباً صحيح دائماً

١٣) عادة ما أعترف عندما أخطئ وأطلب المغفرة من الآخرين.

١ ٢ ٣ ٤

١٤) أستطيع التكلم بحرية عن ضعفاتي، وما فشلت فيه، وما أخطأت فيه.

١ ٢ ٣ ٤

١٥) عادة ما يصفني الآخرون أنني إنسان قريب ومتاح وجدانياً وشفاف

١ ٢ ٣ ٤

١٦) يقول المقربون مني أنني من الناس الذين ليس من السهل جرحهم.

١ ٢ ٣ ٤

١٧) أنا مستعد بشكل مستمر وثابت لأن أستمع للنقد والتعليقات البناءة وأن أستفيد منها.

١ ٢ ٣ ٤

١٨) نادراً ما أمارس الحكم على الآخرين أو انتقادهم.

١ ٢ ٣ ٤

١٩) يقول الآخرون عني أنني مبطئ في التكلم، مسرع في الاستماع، وجيد في رؤية الأمور من منظور الآخرين.

٤ ٣ ٢ ١

المجموع : ____________

المبدأ الرابع: اقبل المحدودية

ليس صحيحاً مطلقاً صحيح أحياناً صحيح غالباً صحيح دائماً

٢٠) لم يتهمني أحد من قبل أني "أحاول أن أفعل كل شيء" أو أنني "أحمل ما هو أكثر من طاقتي"

• ٤ ٣ ٢ ١

٢١) أنا قادر أن أقول "لا" للمطالب والفرص التي تنفتح أمامي وذلك لكي لا أبذل أكثر من طاقتي.

٤ ٣ ٢ ١

٢٢) عندما أفحص طرق تعاملي مع الأمور أعرف المواقف التي يمكن فيها أن أضيف وأكون مفيداً والمواقف التي لا أضيف فيها بل يمكن أن أكون عبئاً

٤ ٣ ٢ ١

٢٣) من السهل بالنسبة لي أن أفرق بين المواقف التي عليّ فيها أن أساعد شخصاً آخر في أحماله، والمواقف التي عليّ فيها أن أتركه يحمل أحماله بنفسه.

٤ ٣ ٢ ١

٢٤) لدي وعي جيد بحدود قدراتي النفسية والعلاقاتية والجسدية والروحية، ولذلك فإنني أتراجع أحياناً للراحة و"ملء خزان الوقود" مرة أخرى.

٤ ٣ ٢ ١

٢٥) القريبون مني يقولون أنني أستطيع أن أصنع توازناً بين العمل واللعب بطريقة سليمة.

١ ٢ ٣ ٤

المجموع : ______________

المبدأ الخامس: اقبل التعامل مع الخسارة والفقد

ليس صحيحاً مطلقاً صحيح أحياناً صحيح غالباً صحيح دائماً

٢٦) أعترف بوضوح عندما تنتابني خسارة أو إحباط

١ ٢ ٣ ٤

٢٧) عندما أمر بإحباط أو خسارة، أعترف بمشاعري و لا أتظاهر بأن كل شيء على ما يرام.

١ ٢ ٣ ٤

٢٨) أقضي وقتاً في النوح على ما فقدته.

١ ٢ ٣ ٤

٢٩) غالبا ما يبحث عني الأشخاص الذين يشعرون بالألم والحزن، لأن من الواضح بالنسبة لهم أني شخص متلامس مع الحزن والخسارة التي في حياتي ولا أنكرها.

١ ٢ ٣ ٤

٣٠) أستطيع أن أبكي وأختبر الاكتئاب أو الحزن، وأستكشف الأسباب الكامنة وراءهما.

١ ٢ ٣ ٤

المجموع : ______________

المبدأ السادس: اجعل المشاركة نموذجك للمحبة الفعالة

ليس صحيحاً مطلقاً	صحيح أحياناً	صحيح غالباً	صحيح دائماً

٣١) أستطيع بشكل منتظم أن أدخل إلى عالم الأشخاص الآخرين ومشاعرهم، وأتواصل معهم على مستو عميق وأقضي وقتاً في محاولة أن أرى العالم من منظورهم.

١ ٢ ٣ ٤

٣٢) القريبون مني يعتبرونني مستمعاً متجاوباً.

١ ٢ ٣ ٤

٣٣) لدي إحساس صحّي بهويتي (من أنا) وبالخلفية التي أتيت منها، وما هي قيمي وما هي الأمور التي أحبها، والتي أكرهها، وغير ذلك مما يميز شخصيتي.

١ ٢ ٣ ٤

٣٤) أستطيع أن أقبل نفسي كما هي.

١ ٢ ٣ ٤

٣٥) أستطيع أن أكوّن صداقات عميقة مع أشخاص من خلفيات وثقافات وجنسيات، ومستويات تعليمية واجتماعية مختلفة.

١ ٢ ٣ ٤

٣٦) المقربون مني يمكنهم أن يقولوا عني أنني أتألم مع من يتألمون وأفرح مع من يفرحون.

١ ٢ ٣ ٤

٣٧) أقبل أن يصحح الآخرون افتراضاتي المسبقة عنهم وأحسن دعوتهم لأن يفعلوا ذلك.

١ ٢ ٣ ٤

٣٨) عندما أواجه شخصا ما، قام بجرحي أو أخطأ في حقي، أتحدث بصيغة المتكلم (أنا) عما أشعر به أكثر مما أتكلم بصيغة اللوم مثل (أنت، هم)، كما أميل للكلام عما أشعر به تجاه ما حدث أكثر مما أتكلم عما حدث.

١ ٢ ٣ ٤

٣٩) نادراً ما أسرع في الحكم على الآخرين، بل أميل لصنع السلام والمصالحة.

١ ٢ ٣ ٤

٤٠) يميل الناس لوصفي بأني شخص يجعل من محبة الآخرين جيداً أولوية في حياته.

١ ٢ ٣ ٤

المجموع : ________________

نتائج الجرد

بالنسبة لكل مجموعة من الأسئلة:

- قم بجمع درجات إجاباتك للحصول على المجموع النهائي لتلك المجموعة واكتب المجموع على قمة المجموعة كما هو موضح في الصفحات التالية.
- ضع الأرقام التي تعبر عن درجاتك في كل مجموعة معاً على الأعمدة الموضحة أدناه.
- في آخر الجرد اقرأ تفسير مستوى نموك النفسي (الوجداني) في كل منطقة من المناطق لتعرف ما هي طبيعة احتياجك للنمو.

مثـــال:

المبدأ الأول: انظر إلى ما هو أعمق من السطح في معرفة نفسك

١ ________ ٦   ٢١ / ٢٤

المبدأ الثاني: اكسر سلطان الماضي على حياتك

٧ ________ ١٢   ١٢ / ٢٤

المبدأ الثالث: عش بتواضع وانفتاح

١٣ ________ ١٩   ١٨ / ٢٨

المبدأ الرابع: اقبل المحدودية

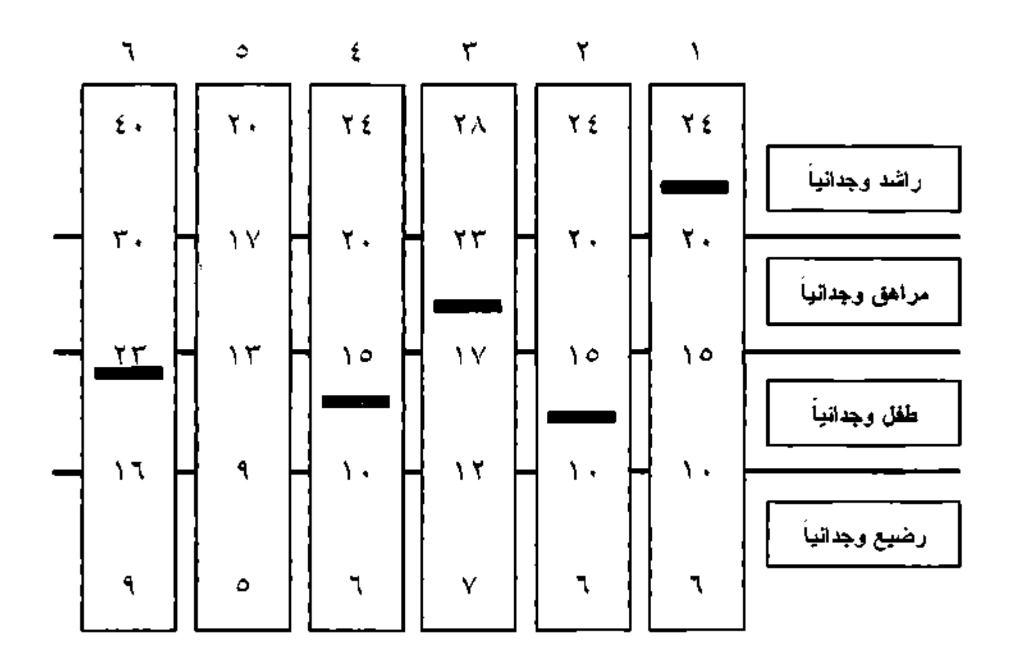
٢٠ ________ ٢٥   ١٣ / ٢٤

المبدأ الخامس: اقبل التعامل مع الخسارة والفقد

٢٦ ________ ٣٠   ١٦ / ٢٠

المبدأ السادس: اجعل المشاركة نموذجك للمحبة الفعالة

٣١ ________ ٤٠   ٢٣ / ٤٠



نتائجك أنت:

المبدأ الأول: انظر إلى ما هو أعمق من السطح في معرفة لنفسك

١ ________ ٦ ___ / ٢٤

المبدأ الثاني: اكسر سلطان الماضي على حياتك

٧ ________ ١٢ ___ / ٢٤

المبدأ الثالث: عش بتواضع وانفتاح

١٣ ________ ١٩ ___ / ٢٨

المبدأ الرابع: اقبل المحدودية

٢٠ ________ ٢٥ ___ / ٢٤

المبدأ الخامس: اقبل التعامل مع الخسارة والفقد

٢٦ ________ ٣٠ ___ / ٢٠

المبدأ السادس: اجعل المشاركة نموذجك للمحبة الفعالة

٣١ ________ ٤٠ ___ / ٤٠

	١	٢	٣	٤	٥	٦
	٢٤	٢٤	٢٨	٢٤	٢٠	٤٠
راشد وجدانياً						
	٢٠	٢٠	٢٣	٢٠	١٧	٣٠
مراهق وجدانياً						
	١٥	١٥	١٧	١٥	١٣	٢٣
طفل وجدانيا						
	١٠	١٠	١٢	١٠	٩	١٦
رضيع وجدانياً						
	٦	٦	٧	٦	٥	٩

رضيع نفسياً (وجدانياً)

مثل الرضيع جسدياً، أفكر في البحث عن آخرين لكي يعتنوا بي أكثر مما أفكر في الاعتناء بالآخرين (الرضيع لا يبحث إلا عن الرضاعة!) عادة ما أجد صعوبة في وصف وشرح ما أشعر به بطرق صحية (الرضيع لا يستطيع أن يعبر عن نفسه!) ونادراً ما أستطيع أن أدخل إلى العالم الوجداني للآخرين (الرضيع لا يستطيع أن يشعر بالآخرين!) أجد نفسي مدفوعاً دائماً برغبة في الإشباع المباشر، وعادة ما أستخدم الآخرين لإشباع احتياجاتي، كما أنني غير واع بالكيفية التي بها يؤثر سلوكي في الآخرين وربما يؤذيهم. غالباً ما يعتبرني الآخرون غير مقدر لهم، وغير حساس ومنحصراً في نفسي.

طفل نفسياً

مثل الطفل جسدياً، عندما تسير الحياة في الطريق الذي أريده وأحصل على ما أريده، أشعر بالرضا وأبدو متوافقاً نفسياً، لكن بمجرد أن تحدث إحباطات أو ضغوط، سريعاً ما أضطرب من الداخل (الطفل لا يحتمل الإحباط). عادة ما أفسر الاختلاف في الرأي على أنه هجوم شخصي، ومن السهل أن أشعر بالجرح من الآخرين (الطفل حساس جداً!) عندما لا تحدث الأمور بطريقتي فإنني أشكو وأتذمر. في بعض الأحيان أنسحب وأناور أو أتعامل بسخرية وتهكم، وفي أحيان أخرى أنتقم وأهاجم. أجد صعوبة في المناقشة الهادئة مع الآخرين والتعبير عما أريد بمحبة وبطريقة ناضجة.

مراهق نفسياً

مثل المراهق جسدياً، أعرف الطرق السليمة التي ينبغي أن أتصرف بها للتوافق مع المجتمع الناضج الراشد لكنني أشعر بالتهديد والخوف من الداخل عندما أواجه أي نوع من النقد، وسرعان ما أصبح دفاعياً. بصورة لا واعية أحتفظ داخلي بسجل لما فعلته للآخرين، لكي أتوقع منهم الرد في وقت لاحق. عندما أكون في صراع، ربما أعترف ببعض الأخطاء، لكن أصر أيضاً على إظهار خطأ الآخرين لكي أوضح كيف أنهم ملومون أكثر مني (المراهق حساس ودفاعي!) بسبب التزامي الداخلي بالحفاظ على نفسي أكثر من أي شيء آخر، أجد صعوبة في الاستماع لألم شخص آخر أو إحباطاته أو احتياجاته دون أن أجد نفسي مشغولاً بنفسي وبمشاعري في ذلك الوقت (المراهق مهتم بتحقيق هويته أكثر من أي شيء آخر!)

الراشد (الناضج وجدانياً)

أستطيع احترام الآخرين ومحبتهم دون أن أضطر إلى تغييرهم ودون أن أدينهم وأن أنتقدهم. لا أتوقع أن يكون أحد كاملاً بلا خطأ وأن يقوم كل الناس بتسديد كل احتياجاتي في العلاقات، سواء كان هذا الشخص شريك/شريكة الحياة، أو الوالدين، أو الأصدقاء أو الرؤساء أو القادة الدينيين (الراشد يستطيع أن يأخذ ويعطي!). أحب وأحترم الآخرين كما هم كأفراد بكاملهم، بحلوهم ومرهم، إيجابياتهم وسلبياتهم، وليس بسبب ما يقدمونه لي، أو على أساس سلوكهم وتصرفاتهم (الراشد يستطيع تحمل التناقضات!) أستطيع التعبير عن معتقداتي وقيمي الحقيقية لمن يختلفون معي ـــ دون أن أكون عدائياً (الراشد يستطيع التعبير بشكل سليم!) أتحمل أنا فقط مسئولية أفكاري، ومشاعري، وأهدافي وأفعالي. عندما أكون تحت ضغوط، لا أقع في التفكير بأسلوب الضحية، ولا أقع في الشفقة على النفس، أو أميل للوم الآخرين أستطيع أن أحدد بنفسي ما هي

حدودي، ما أستطيع أن أفعله وما لا أستطيع، ما هي نقاط قوتي و ما هي نقاط ضعفي، وأناقشها بحرية مع الآخرين. (الراشد يستطيع أن يصنع حدوداً صحية في العلاقات!) أشعر بالتلامس العميق مع مشاعري الحقيقية، وأستطيع الدخول إلى العالم الوجداني الحقيقي لأشخاص آخرين، وأتلامس مع مشاعرهم واحتياجاتهم ومخاوفهم. أنا مقتنع داخلياً وبشكل عميق بأن لي قيمة في ذاتي ولا أشعر بالحاجة لأن أثبت أي شيء لأي شخص (الراشد يشعر بثقة أساسية وأمان تلقائي!)

واجب الجذور (الأسرة التي نشأت فيها)



لا يستطيع أحد أن ينكر أن التربة التي تُــزرع فيها الشجرة تحدد مستقبل نموّها وإثمارها. فلو زُرِعَت في تُربة خصبة غنية صارت جذورها قويّة وامتد جذعها في شموخ حاملاً أطيب الثمار من موسم إلى موسم. أما إذا زُرِعت في تربة فقيرة جافــة، فإن قُــدِّر لها أن تعيش فسوف تعيش ضعيفة الجذور هزيلة السيقان تلوي عنقها الرياح، وإن ظهرت فيه الثمار في أحد المواسم ربما تخيب في موسمٍ تالٍ. المثير للشفقة أن الشجرة لا تملك من هذا الأمر شيئاً فبذرتها التي زُرِعت في تربة ما سوف تظل في هذه التربة طوال عمرها، مهما كانت طبيعة التربة، طينية أم رملية، ومهما كان معدل خصوبتها أو عدم خصوبتها. أيضاً تظل الشجرة تحت نفس الشمس والمناخ، تهطل عليها نفس الأمطار من موسم إلى موسم وتمر بها نفس فصول الجفاف وتتعاقب عليها الفصول كل عام. ربما يمكننا من خلال تقنيات الزراعة الحديثة، زيادة نسبة خصوبة التربة قليلاً، أو إمدادها ببعض ما ينقصها من مكونات. أيضاً ربما يمكن التحكم قليلاً في المناخ من خلال الصوبات الزجاجية أو غيرها، لكن تظل مساحة التغير محدودة و يظل النبات تحت رحمة اليد التي قد تمتد له لتغير ظروفه أما هو فثابت في مكانه لا يستطيع تغيير المقادير.

إن كانت تربة النبات تؤثر فيه وتحدد إلى أي طول سوف ينمو، وكيف سيكون حجم ثماره وحلاوتها، فالأسرة التي ينشأ فيها الإنسان وفيها يمد جذوره الأولى، أيضاً تؤثر في تكوين شخصيته وتشكل ردود أفعاله والطريقة التي بها يقود حياته وعلاقاته. لكن الإنسان ليس شجرة، فهو قادر على تغيير ظروفه والتحرك من تربة إلى تربة أخرى أكثر صحة ومناخ أكثر استقراراً. العلاقات الأولى بالرغم من حجم تأثيرها على الإنسان، إلا أنه كائن اجتماعي، تتجاوز تطلعاته الاجتماعية

ومهاراته العلاقاتية إلى ما هو أبعد من أسرته المباشرة، فيستطيع أن يصنع صداقات حميمة وعلاقات جديدة، تسد احتياجاته الوجدانية التي ربما لم تكن مسددة بصورة سليمة في أسرة المنشأ، بل ويمكنه أن يكوّن أسرة جديدة يقوم فيها بإصلاح أخطاء الأسرة القديمة، فلا تمتد الأنماط المريضة الضعيفة إلى أجيال قادمة.

الإنسان ليس شجرة.
فهو قادر على التغير
بالرغم من تأثيرات بيئته.

للإنسان أيضاً إرادة حرّة تؤهله أن يختار اختيارات ليست فقط مختلفة عن الطريقة التي نمت بها برمجة مخه وردود أفعاله داخل الأسرة في الصغر، ولكنه قادر أيضاً أن يتجاوز ثقافة مجتمعه كله ليغيرها إلى الأفضل، ويختار لنفسه بحرّية أي طريق يريد أن يسلك.

هذه الحرية التي يتميز بها الإنسان لا تجعله فقط قادراً على التواصل خارج نطاق الأسرة التي نشأ فيها ولا تجعله فقط قادراً على تجاوز ثقافة بيئته ومجتمعه والحكم عليها وكأنه خارجها، ولكنها تجعله أيضاً قادراً على التواصل مع العالم الروحي المتجاوز لكل ما هو ماديّ ومنظور، فينال من الله معونة تساعده لكي يحيا بصورة أفضل على كافة المستويات.

وفي النهاية إن كانت قدرة الإنسان على التغير من الممكن أن تدعمها قوى خارجية، سواء كانت روحية أم إنسانية، إلا أن إرادة التغير الفردية تظل عنصراً في تلك العملية، فالإنسان لكونه حراً فهو لن يتغير ما لم يرغب هو في أن يُغير ما بنفسه. هذه الإرادة الإنسانية الحرّة يجب أن تحركها رغبة وجدانية للتغير وتقودها رؤية واقعية لما يجب تغييره. تبدأ هذه الرؤية في التحقق عندما يُدرك النبات أن تربته ليست جزءاً منه وأن جذوره مهما التصقت بالتربة وصار لونها أسود مثلها، إلا أنها تظل جزءاً من النبات وليس من التربة، فبمقدوره أن ينزعها من هذه التربة ويغرسها في تربة أخرى أفضل. لكي يتغير الإنسان ويتحرر من تأثير ماضيه، عليه أن يعي جذوره ويدرك كيف تأثرت هذه الجذور بالتربة التي نمت فيها،

فالتغير لن يكون بتجاهل الماضي وإنما بتجاوزه. والفارق بين التجاوز والتجاهل كبير، فالتجاوز يجب أن يمر بالوعي والإدراك بالرغم من الصعوبة والألم الذين يصاحبان ذلك الإدراك. وفيما يلي من التدريبات، سوف نحاول أن نحفر عميقاً في هذه التربة لنصل إلى الحد الفاصل بين الشجرة وجذورها ونستعيد تاريخ البذرة منذ أن زُرعت في هذه التربة وأرسلت فيها أول براعم جذورها. لنعرف البذرة جيداً وندرك طبيعة التربة حتى لا نترك أنفسنا للمقادير مثل الأشجار التي تموت واقفة وندرك طبيعتنا الإنسانية المتسامية القادرة على التغير.

التاريخ الأسري

التغير يستلزم
إدراك الماضي وتجاوزه
وليس إنكاره وتجاهله.

نحن لا نتأثر فقط بالذي يحدث في الأسرة المباشرة التي نشأنا فيها ولكننا نولد في *نظام أسري* قد تأسس على مدار أجيال سابقة. هذا النظام الأسري يمثل مجموعة *العقائد والقوانين الأسرية* التي ظلت تمارس وتتوارث لعشرات السنين دون أن يتوقف أحد لكي يفحصها ويقوِّمها. يظهر النظام الأسري أيضاً في صورة *أنماط العلاقات السائدة بين أفراد الأسرة*. بين الرجل والمرأة، بين الكبار والصغار، بين الأهل والأغراب، بين الأصدقاء والمعارف. أيضاً *كيفية حل المشكلات وإدارة الصراعات، وأسلوب الكلام في الأسرة*. هذا النظام الأسري يشكل أيضاً *الموقف من العمل والترفيه والموقف من الحب والجنس والعلاقة بين الرجل والمرأة، وطريقة التعامل مع الضغوط*، وغيرها الكثير من الأمور التي تشكل معاً نظاماً أسرياً متكاملاً يؤثر فينا منذ اللحظة الأولى للولادة، ويظل يؤثر فينا حتى نفهم هذا التأثير ونرفضه إذا اكتشفنا ضرره، أو نقبله إذا أدركنا فائدته.

لكي نبدأ التعرف على هذا النظام الأسري، سوف نبدأ بالإجابة عن الأسئلة التالية الخاصة بالتاريخ الأسري. (ملحوظة: سوف تشعر في البداية بصعوبة في الكلام أو الكتابة في هذه الموضوعات، وقد تظن أنه ليس لديك ما تكتبه. هذه المقاومة في البداية طبيعية. بالرغم من هذا الشعور، خصص وقتاً منتظماً، ربما مرة أو مرتين في الأسبوع، لتجلس مع هذا الكتاب العملي. اختر وقتاً هادئاً تكون فيه في أفضل حالات تركيزك. امسك بالقلم وادع الله أن يذكرك بما تحتاج أن تتذكره ثم ابدأ بالكتابة، وسوف تأتيك الذكريات الهامة والتبصرات المفيدة. يقدم أحد المعالجين النفسيين الأسئلة التالية لعملائه لاستكشاف النظام الأسري الخاص بهم[٢]:

قائمة التاريخ الأسري رقم ١ (التراث العائلي)

١. صف العلاقة بين أبيك وأبيه، بين أبيك وأمه، بين أبيك وأخوته وأخواته (إذا كان لديه)، وبين أبيك والأشخاص المهمّين في حياته خلال فترة طفولته وشبابه. (كثيراً ما تتأثر علاقة الرجل بأبيه في طفولته بعلاقته بابنه عندما يُنجِب، وكثيراً ما تؤثر علاقة الرجل بأمه بعلاقته بزوجته وأولاده عندما يتزوج ويكوّن أسرة جديدة).

____

____

____

____

____

____

____

____

2 R. Cohen, *Coming Out Straight* (Winchester: Oakhill Press, 2006), p. 110- 115

٢. صف العلاقة بين الأب والأم في عائلة أبيك (جدك وجدتك لأبيك) أين عاشت أسرة أبيك؟ أين كبر أبوك؟ (كثيراً ما تؤثر العلاقة الزوجية والأسرة التي عايشها الإنسان في طفولته على زواجه وثقافة الأسرة التي سوف ينشؤها فيما بعد. على سبيل المثال، *كيفية معاملة الزوجة والأبناء، مهام الأب ومهام الأم وغير ذلك*)

٣. ما هي خلفية أبيك الأسرية والعرقية والدينية؟ (تؤثر الخلفيات الثقافية والدينية في الكثير من مفاهيمنا عن الأسرة).

____

____

____

____

____

____

٤. صف العلاقة بين أمك وأبيها وبينها وأمها، وبينها وأخوتها وأخواتها (إذا كان لديها)، وبين أمك والأشخاص المهمين في حياتها خلال فترة طفولتها وشبابها. (الأم التي حصلت هي نفسها على أمومة كافية تختلف عن الأم التي فقدت أمها مبكراً في طفولتها، الفتاة التي كانت متعلقة بأبيها بصورة مبالغ فيها وتكاد تؤلهه ربما تظل تقارن بينه وبين زوجها فلا ترضى عن زوجها أبداً).

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

٥. صف العلاقة بين الأب والأم في عائلة أمك. (على سبيل المثال، الفتاة التي شبت لترى أباها يضرب أمها ربما تقبل أن يعتدي زوجها عليها بالضرب ولا تتخذ موقفاً قوياً بعكس التي عاشت في أسرها يحترم فيها الزوج زوجته.

____

____

____

____

____

____

____

٦. أين عاشت أسرة أمك؟ أين كبرت أمك؟ (بعض الأسر تتكون وتعيش في كنف الأسرة الممتدة "بيت العيلة" حيث يتدخل في حياة الكل، أحياناً، بسبب سفر الزوج، تأخذ الزوجة أطفالها وتعيش أغلب حياتها في بيت أهلها. مثل هذه الأسر ربما تختلف عن الأسر التي عاشت حياة مستقلة من البداية. ربما يعاني بعض الأطفال الذين ولدوا في بلاد أخرى، كدول الخليج مثلاً ثم جاءوا ليعيشوا في بلادهم من نقلة ثقافية وحضارية ربما أثرت في تكوّن شخصياتهم).

____

____

____

____

____

____

____

٧. ما هي خلفية أمك الأسرية والعرقية والدينية؟

٨. صف الأمور الهامة في أسرة كل من أبيك وأمك (أسرتك الممتدة من جانب أبيك وأمك) مثل خبرات الحروب أو الهجرة، أو تغير محل الإقامة أو التعرض للإساءات الجنسية، الإساءات الجسدية، أو الإساءات النفسية، إدمان المخدرات والكحول أو الجنس، أو المقامرة أو اضطرابات الأكل، مشاكل جنسية، اكتئاب إكلينيكي، طلاق، انتحار، اغتصاب، قتل، سرقة بالإكراه، أو سرقة على وجه العموم، إجهاض، جنسية مثلية، تبني، أو شيء آخر.

شجرة العائلة (المربعات للذكور والدوائر للنساء – المربعات والدوائر المظللة لمن توفوا)

ناحية الأب

ناحية الأم

ارسم شجرة العائلة الخاصّة بك

قائمة التاريخ الأسري رقم ٢ (أسرة المنشأ)

١. اكتب وصفاً عن علاقتك مع والدك من الماضي للحاضر. (العلاقة بالأب تحدد الكثير من إحساس الإنسان بالقيمة والكيان المستقل. بالنسبة للذكور تؤثر العلاقة بالأب، باعتباره الذكر الأول والأكبر في مقدار الذكورة النفسية بما فيها من مبادرة وشجاعة وإقدام وصبر واحتواء). هل كان الأب موجوداً أم غائباً أغلب الوقت بسبب العمل أو السفر؟ ماذا عن التلامس والحنان؟ ماذا عن اللعب معاً؟ ماذا عن الصداقة والحوار في سن أكبر؟

٢. صف شخصية والدك ـــ من الماضي إلى الحاضر. (هل كان عصبياً أم هادئاً؟ هل كان اجتماعياً أم منعزلاً؟ هل كان معبراً أم قليل الكلام؟ هل كان متداخلاً في حياة الأسرة، أم يعيش عالمه هو؟ هل كنت تعتبره مثلاً أعلى أم لا؟

٣. صف المستوى التعليمي الذي حصل عليه والدك وتاريخه الوظيفي والديني.

٤. صف علاقتك بأمك ـــ من الماضي إلى الحاضر. (تمثل الأم الإحساس بالأمان والحنان. يحتاج النساء إلى علاقة قوية بالأم ليحققوا أنوثتهن، ويحتاج الذكور إلى أن تعطيهم الأم مساحة حرية في الطفولة والمراهقة بدون سيطرة أو حماية زائدة لكي يحققوا شخصياتهم الذكورية. ويستطيعوا الانفصال عن أسرة المنشأ وتكوين زواج مستقر. الأبناء والبنات المتعلقات والمتعلقين بأمهاتهم أكثر من اللازم نادراً ما ينجحون في زواجهم.

. صف سمات شخصية أمك ـــ من الماضي إلى الحاضر. (هل كانت صاحبة شخصية قوية أم ضعيفة؟ هل كانت مسيطرة أم متفاهمة؟ كيف كانت تعاقب؟ كيف كان كلامها؟ هل كان سلبياً أكثر من اللازم، أم كانت قادرة على التشجيع وتقديم الاهتمام؟)

. صف المستوى التعليمي لأمك، وتاريخها الوظيفي والديني.

٧. صف العلاقة بين والديك ـــ من الماضي إلى الحاضر. (هل كانت بينهما صلة قرابة؟ من كان المتحمل للمسئولية أكثر من الآخر؟ ماذا عن الاختلاف والشجار؟ وما موضوعات الشجار المتكررة؟ هل حدث انفصال لفترة أو طلاق تام؟ وكيف كانت طبيعة العلاقة بعد الانفصال؟

. صف السمات الشخصية لكل واحد/واحدة من أخوتك/أخواتك.

- صف علاقتك بأشخاص آخرين لعبوا أدواراً هامة في حياتك سواء من الأسرة أو خارجها. على سبيل المثال الجد أو الجدة الأخوال أو الخالات، الأعمام أو العمات، أو غيرهم من الأقارب أو الجيران أو خلافه.

صورة الأسرة

فكر الآن في العلاقة بينك وبين باقي أفراد أسرتك التي نشأت فيها، والدك ووالدتك و اخوتك وأخواتك. حاول رسم صورة لكم تعبر عن حقيقة العلاقات في الأسرة. من بالقرب من مَن؟ صف مكانك في تلك الصورة. هل ستكون واقفاً بجانب والدتك أم بجانب والدك؟ أم بينهما؟ أم في ركن بعيد بمفردك؟ هل يكون أحد إخوتك أقرب لوالديك منك في الصورة؟ من هو أقرب شخص لك في الصورة؟ كيف كانت العلاقة بين والدك ووالدتك؟ هل ينظران إلى بعضهما في الصورة؟ أم يدير كل منهما ظهره للآخر؟ هل يتشاجران؟ هل تظهر أنت، أو أحد أخوتك في الصورة وأنت تحاول التهدئة وفض الشجار بينهما؟[3] حاول أن ترسم هذه الصورة فعلاً، لا تهتم بجمال الرسم، اصنع رموزاً بسيطة للأب وللأم وللأخوة والأخوات حتى تظهر أمامك بوضوح العلاقات في الأسرة التي نشأت فيها.

---

3 Robert Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier, Deborah, and Brian, Newman, *Love is a Choice Workbook* (Nashville: Thomas Nelson, 1991) pp. 72- 74

أين أنت في الصورة؟ *(على سبيل المثال، في الركن بمفردك، أم في منتصف الصورة، أم تحاول أن تجعل الجميع سعداء؟ قريب ممن؟ بعيد عمّن؟)*

____

____

____

____

____

صف شخصيتك كطفل. *(على سبيل المثال، هل كنت طفلاً حساساً وهادئاً، هل كنت كثير الحركة؟، هل كنت سعيداً ومنطلقاً، هل كنت ودوداً)*

____

____

____

____

____

ما هي صفات أسرتك كما تظهر في هذه الصورة؟ *(على سبيل المثال، لم يكن والديّ معاً أبداً، كان كل واحد "في حاله" ــ كان أبي مدمناً، كان أبي مسافراً دائما، كانت أمي في عملها دائماً، وأختي كانت متفوقة)*

____

____

____

____

____

____

التاريخ الشخصي

ليست الأسرة والعلاقات الأسرية فقط هي التي تشكل شخصياتنا، فهناك علاقات وهيئات أخرى أيضا تلعب أدواراً أخرى مهمة في بنيان شخصياتنا، كالمدارس والأندية والحياة العسكرية، ودور العبادة. أيضاً علاقات العمل والعلاقات الزوجية تساهم في بناء وتشكيل شخصياتنا الحالية.

١. صف تاريخك المدرسي، من حيث التحصيل الدراسي والدرجات والعلاقة مع الزملاء، والمدرسين من الماضي إلى الحاضر.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

٢. تحدث عن تاريخك الجنسي. من الذكريات المبكرة إلى الحاضر، بما يشمل كافة الإشارات المتعلقة بالجنس، المفاهيم الجنسية، في الأسرة وخارجها. هل حصلت على تربية جنسية ومعلومات عن الجنس من الأسرة أم من خارج الأسرة، وكيف كانت؟ البلوغ.. الدورة الشهرية الأولى.. الاحتلام الأول.. العادة السرية. المواقع والصور الجنسية. اللعب الجنسي مع الأطفال.. العلاقات الجنسية المبكرة.

٣. اكتب تاريخك المهني، ماذا تعمل الآن؟ ما هي المهن التي عملت بها من قبل، وسنّك وقت عملك بكل مهنة. علاقاتك داخل العمل.. مع الزملاء والزميلات والرؤساء والمرؤوسين. سبب ترك كل وظيفة.إلخ

٤. اكتب تاريخك الديني والروحي. علاقتك بالله وبالدين وبالمجتمع الروحي/ الديني في مراحل عمرك المختلفة، والآن. الصلاة والذهاب لمكان العبادة. هل كان أهلك يضغطون عليك لتصلي أو تذهب لمكان العبادة؟ هل تعرضت لأي نوع من الإيذاء من رجال الدين أو بسبب الدين؟

٥. هل التحقت بالخدمة العسكرية الإجبارية؟ ما هي المدّة التي قضيتها؟ صف حياتك العسكرية والأحداث الهامة التي حدثت خلالها؟

٦. الزواج. صف قصة زواجك. كيف تعرفت على شريكة/شريك الحياة؟ موقف الأهل من الزواج وتطور حياتك الزوجية منذ بدايتها للآن. العلاقة بأهل الزوج/الزوجة؟ هل توجد مشكلات زواجية مزمنة؟ هل حدث انفصال أو طلاق؟ ما هي مشاعرك تجاه حياتك الزوجية؟

٧. ما هي أهم أهدافك الآن، وبالذات فيما يتعلق بالنضوج والتعافي؟ في مجال حياتك الداخلية من مشاعر وأفكار وسلوكياتك الخارجية وعلاقاتك بالآخرين وبالحياة عموماً؟

الوحدة الأولى

المشاعر والأفكار

لماذا لا نتعلم إدارة مشاعرنا وتصحيح أفكارنا؟

فلا نسقط فريسة دائمة للخوف والغضب؟



- كيف انفجرت هكذا وأخطأت في حق صديقي الذي أحبه وأحترمه؟
- ما الذي جعلني أدخن بالرغم من أنني كنت أهاجم التدخين بكل قوتي؟
- كيف تطورت علاقتي بزميلتي في العمل إلى علاقة حب رومانسية مع أني متزوج وأحب زوجتي؟!
- ما الذي يجعلني أدخل على مواقع جنسية على الإنترنت؟ لا أحد ممن يعرفونني يتصور أنني أفعل ذلك. أنا نفسي لا أتصور ما أفعله!
- كيف أعتدي بالضرب على زوجتي التي أحبها؟
- كيف أرفع صوتي بهذا الطريقة الهمجية في الشارع مع أني لا أحترم هذه الأفعال ولا من يقومون بها؟
- لا أعرف لماذا تاتي أوقات فيها أجد نفسي فجأة قد فقدت كل الحماس للحياة ولا أريد أن أتحرك من مكاني؟
- كيف تكلمت بالسوء على شخص أحبه وأحترمه؟

ما هو القاسم المشترك الأعظم بين كل هذه الأسئلة؟ وما هو العامل المحرك وراء كل هذه الأفعال؟ إنها المشاعر. إنها مشاعر الغضب والخوف والحزن والانجذاب العاطفي والجنسي ـــــ إنها مشاعر الغيرة والخزي والذنب والاشمئزاز والإحباط. إنها المشاعر التي تلون الوجود الذي نحياه بألوان زاهية برّاقة أحيانا وفي أحيان أخرى تكون قاتمة موحشة. إنها الموسيقى التصويرية الدائمة لـــ "فيلم" حياتنا بكل مشاهده وأحداثه. نحن عادة ما ننتبه إلى أحداث "الفيلم" وحواره، وننسى الموسيقى التي تصنع المزاج العام لذلك الفيلم. ومهما حاولنا أن ننكر وجود المشاعر أو نقلل من دورها في حياتنا فإننا لا نستطيع أن نفعل ذلك لوقت طويل، فسرعان ما تأتي أوقات تثبت المشاعر فيها وجودها في حياتنا بشكل لا يمكن تجاهله.

لا يحتاج أحد إلى مجهود أو مهارة لكي يتعرف على مشاعر شخص غاضب يصيح في منتصف الطريق في مشاجرة مع قائد سيارة اصطدمت لتوها بسيارته. أو سيدة منهارة تبكي زوجها الذي توفى في ريعان الشباب، أو طفل يصرخ باكيا لأن أمه لم تستجب له بشراء لعبة غالية الثمن من متجر اللعب المزدحم بالألعاب المغرية. تستطيع المشاعر أن تفرض نفسها على مسار حياتنا وسلوكنا اليومي في أي لحظة دون سابق إنذار أو استعداد. كلمة بسيطة قد تفجر قنبلة الغضب فجأة حتى في أقرب الناس إلينا. وخبر بريء قد يطلق سهم الخوف لينتشب في القلب في لحظة ليتركه بعد ذلك حطاماً، أو يتحول الخوف إلى قلق مزمن يمتص كل حيويتنا وطاقتنا النفسية والروحية. قد نفقد شخصاً عزيزاً فينزل الحزن كغيمة سوداء على رؤوسنا تحجب ضوء الشمس تماماً وتصير الحياة الفسيحة أضيق من "خرم إبرة" أمامنا. والأخطر من كل هذا أن المشاعر غير المروَّضة كثيراً ما تؤدي بنا إلى سلوكيات لا نرضى عنها فنُصدَم ونُحبَط من أنفسنا ونتساءل: "كيف فعلت هذا؟!"

المشاعر البسيطة يمكن إدراكها ويمكن معرفة سببها ويمكن التعامل مع هذا السبب فتختفي هذه المشاعر أو تتناقص.

في الأيام العادية التي نحياها بين هذه الأحداث الدرامية، لا يؤدي الغضب إلى أخطاء كبيرة ولا يستمر القلق فترة طويلة، والحزن يمر كسحب الصيف غير الممطرة. وهكذا تمر أيام وأسابيع وربما شهور لا ندرك فيها مشاعرنا أو نعبر عنها أو حتى نعترف بوجودها. في يوم عادي كهذا عندما تسأل نفسك: "بم تشعر؟" سوف تجد نفسك تجيب: "بم أشعر؟ ... لا شيء!" هذه الإجابة لا تعني عدم وجود مشاعر بداخلك، وإنما تعني أن المشاعر التي بداخلك لم تصل للدرجة التي تجعلك تدركها وتعبّر عنها، خصوصاً إذا كانت قدرتك على رصد مشاعرك والتعبير عنها محدودة. ربما في وقت كهذا لا تشعر بغضب شديد ولكن تشعر

ببعض الضيق الذي لم تعتد إدراكه ولا التعبير عنه. ربما لا تشعر بالخوف والقلق وإنما ببعض التوتر البسيط، وبسبب انشغالك في العمل مثلا لا تلتفت إليه.
ما نريد أن نقوله هنا هو أن هذه المشاعر البسيطة يمكن إدراكها ويمكن معرفة سببها ويمكن التعامل مع هذا السبب فتختفي هذه المشاعر أو تتناقص. وإذا دربت نفسك أن تفعل هذا مع المشاعر البسيطة، فعندما تأتي المشاعر القوية فسوف تستطيع التعامل معها بشكل أفضل. أما إذا تركتها فسوف تقلل من صحتك الوجدانية وتجعلك غير قادر على التعامل مع انفجارات الغضب أو الخوف أو الحزن الشديدين.

عندما ذهبت لأول مرة للإستاد لمشاهدة إحدى مباريات كرة القدم تأملت تدريب حارس المرمى قبل المباراة وتعجبت. يقف مدرب حراس المرمى أمام الحارس العملاق صاحب الخبرة الطويلة ويقذف له الكرة برفق من مسافة متر واحد، فبالطبع يلتقطها. تعجبت لهذا التدريب البسيط وتساءلت عن مدى أهميته. ثم عندما بدأ المدرب في أن يزيد المسافة تدريجيا ويزيد من شدة إلقاء الكرة والحارس يلتقط ويلتقط. فهمت فلسفة التدريب، فتكرار التقاط الكرات السهلة يخلق تعوداً لدى الحارس أن تتابع عيناه الكرة ويلتقطها بدون تفكير فعندما تأتي كرات صعبة وقوية أثناء المباراة يستطيع أن يلتقطها.
ما يقال عن "مهارة" التقاط الكرة بالنسبة لحارس المرمى يقال عن "مهارة" التعرف على المشاعر والتعامل معها. فعندما نتعود على التعرف على المشاعر البسيطة ونتعامل معها بصفة يومية مستمرة، فإننا نتدرب على التعامل مع المشاعر ونصير أقدر على "صد كرات" المشاعر الصعبة عندما تأتي إلينا أثناء "المباريات"!

ما هي المشاعر؟

> المشاعر ردود أفعال مباشرة مثل الأحاسيس الجسدية. نحن لا نستطيع أن نقرر أن نمنعها أو نوقف حدوثها.

المشاعر هي مجموعة الأحاسيس النفسية. فإذا كانت أجسادنا تستقبل الواقع المادي الموجود حولها وتشعر به، فنفوسنا أيضا تستقبل الواقع المعنوي من أفكار ومواقف وعلاقات وتشعر به. أجسادنا تشعر باللمس والألم والحرارة والبرودة من خلال مستقبلات عصبية في الجلد كما تستقبل أيضا الصور والأصوات والنكهات من خلال أعصاب ومستقبلات أكثر تعقيدا في العين والأذن واللسان وترسل كل هذا للمخ الذي يفسرها ويفهمها وبالتالي يستقبل الواقع المادّي ويتعامل معه بالطريقة التي تحافظ على الجسد وتساعده على الحياة والاستمتاع والإنتاج.

على الجانب الآخر عقولنا أيضاً تستقبل الواقع المعنوي من أحداث ومواقف وعلاقات وتفاعلات مع الأشخاص وتنتج فيها أحاسيس نفسية مثل الخوف والغضب والحزن والفرح والخزي والذنب والحماس والاشمئزاز وغيرها. هذه الأحاسيس النفسية (أي المشاعر) لها دورها الذي يساعدنا أيضاً أن نحافظ على كياننا المعنوي مثل الشعور بالقيمة والكرامة والأمان والحب والقبول والتواصل المريح مع أنفسنا ومع الناس ومع القيم الروحية المطلقة مثل الحب والحق والخير والجمال والأخلاق وغيرها. المشاعر النفسية مثل الأحاسيس الجسدية هي أكثر أجزائنا اتصالا بالحياة وبالناس وهي التي تدلنا بصدق وبشكل مباشر عما يحدث في عالمنا الماديّ أو المعنويّ.

لا نستطيع ألا نشعر!

لأن المشاعر ردود أفعال تلقائية مباشرة مثل الأحاسيس الجسدية تماما فنحن لا نستطيع أن نقرر أن نمنعها او نوقف حدوثها. إننا لا نملك أن نقرر ألا تشعر أجسادنا بالبرد في صباح يوم شتويَ أو بالحرّ في ظهر أحد أيام الصيف. وبنفس الصورة لا نملك أن نوقف ردود الفعل الوجدانية كالغضب أو الخوف أو الحزن. لا يمكن مثلاً أن نقول لشخص يعاني من الحرّ: "لا تشعر بالحرّ لأن الحرّ حماقة!" ولا يمكن أن نعنف شخصاً يرتجف من البرد قائلين: "كيف تشعر بهذا البرد وأنت إنسان مؤمن وتعرف الله؟!" مثل هذه العبارات غير منطقية بل وكوميدية أيضا. لكننا كثيراً ما نقول للغاضب: "لا تغضب فالغضب حماقة!" وللخائف نقول: "المؤمنون بالله لا يخافون!" ولا نجدها عبارات غير منطقية ولا كوميدية. لماذا؟ الفرق يكمن في أننا لا نستطيع أن نرفض أحاسيسنا الجسدية ولا نطالب أنفسنا بذلك، لكننا نستطيع أن نرفض مشاعرنا(أحاسيسنا النفسية) وذلك لأن هذه الأحاسيس النفسية أقرب إلى العقل والإرادة من الأحاسيس الجسدية.



شكل رقم (٣) الانسان

المشاعر والأفكار

المشاعر تقع في منطقة وسيطة بين الجسد والعقل. هي قريبة من الجسد وتشبه الأحاسيس الجسدية في أنها ردود أفعال تلقائية لا يمكن توقيفها ولا تحدّيها. وهي قريبة أيضا من العقل والأفكار في أنها تنشأ من أفكار وتفسيرات. فعندما يهينني شخص بلغة لا أفهمها لا أشعر بالغضب، بينما إذا كنت أعرف هذه اللغة فسوف أشعر بالغضب. الأفكار أيضاً فيها نوع من الحكم العقلي، لذلك فهي تحتمل الصواب والخطأ وبالتالي يمكن تحديها. فيمكن مثلا أن تقول لشخص يظن أنه مرفوض من الجميع أن عليه أن يراجع نفسه في هذه الفكرة ويحاول أن يكتشف صدقها من عدمه، فلو اكتشف أن هناك ولو شخص واحد يحبه ويقبله، فهذا الحكم إذاً خاطئ أو غير دقيق. ولو اكتشف من يصف نفسه بالفشل التام أنه قد تجاهل بعض النجاحات باعتبارها غير هامة، فسوف يكتشف أن حكمه على نفسه بالفشل التام فيه ظلم كبير، وهكذا.

المشاعر والجسد

ومن التداعيات الأخرى لكون المشاعر في منطقة وسط بين العقل والجسد أن المشاعر الشديدة تؤدي بشكل تلقائي سريع إلى أحاسيس جسدية، فمن يشعر بالخوف، سرعان ما يجد دقات قلبه تتسارع وعرقه يتصبب وحلقه يجف. ومن يشعر بالحزن والإحباط، يشعر بالتعب والإرهاق في جسده والرغبة في الراحة والانعزال.

> أذكر أنه في إحدى المرات عند طبيب الأسنان، عندما أضاف بعضاً من عقار الأدرينالين إلى حقنة التخدير التي أعطاها لي بدأت أشعر بتسارع دقات القلب، فتعجبت وقلت لنفسي :"لماذا أشعر بالقلق؟ أنا لست قلقا!" لقد ظننت أنني اشعر بالقلق لأن جسدي شعر بنفس الأحاسيس التي يشعر بها

عندما أقلق، مثل زيادة ضربات القلب ومعدل التنفس وجفاف الحلق، إلخ. لكنني قلت لنفسي أنني لست قلقاً، حيث أن عقلي لم تكن به أفكار خوف، ثم بعد ذلك اكتشفت أن هذه مجرد أحاسيس جسدية وليست نفسية.

المشاعر والإرادة

تكون المشاعر النفسية أقرب للمنتصف حيث الفكر ثم الإرادة (انظر شكل ١) لذلك يمكن تعلم كبح جماحها والتحكم فيها، بينما لا يمكن هذا بالنسبة للأحاسيس الجسدية مثل الحر والبرد واللمس والألم. المنطقة التي يمكننا أن نتدخل فيها ومنها يمكننا قيادة أنفسنا هي المنطقة الواقعة بين المشاعر والفكر وهنا سوف يكون أغلب حديثنا وعملنا.

فض الاشتباك بين الأفكار والمشاعر

الخلط بين المشاعر والأفكار يجعلنا مع الوقت نكبت مشاعرنا ولا نعبر عنها ونقبل أفكاراً خاطئة تنشئ فينا مشاعر مؤلمة لا داعي لها.

عندما ندقق في كلامنا، نجد أننا غالباً ما لا نستطيع التفريق بين المشاعر والأفكار. فنقول مثلا: "أنا أشعر أن فلاناً لا يقبلني" أو "أنا أشعر أنني أقل من كل الناس في هذا المكان" أو "أنا أشعر أنني فاشلة!" هذه ليست مشاعر، إنها أفكار. عدم القبول من الآخرين فكرة وليس شعورا! الفشل والنجاح فكرة! أما المشاعر فهي القلق والغضب والحزن والإحباط واليأس والتوتر والضيق والحماس واللامبالاة والفضول والتشوق والترقب والندم والعجز والاستسلام والتحفز وغيرها. **ماذا يحدث عندما نخلط بين المشاعر والأفكار؟** التعامل الناضج مع المشاعر والأفكار هو أن نقبل المشاعر مهما كانت ونعبر عنها، ثم نبحث عن الأفكار التي وراءها ونناقشها لنقبلها أو نرفضها. فالحقيقة هي

أن المشاعر مهما كانت قوية فهي ستنتهي إن آجلاً أم عاجلاً فلا ضرر من الاعتراف بها والتعبير عنها بل إن التعبير عنها يؤدي إلى سرعة اختفائها. أما ما يجعل المشاعر تستمر فهي الأفكار والأحكام التي وراءها وهذه يمكننا أن نتحداها ونفحصها.



المشاعر هنا مثل الدخان والأفكار هي النار. الدخان يتطاير في الجو ويختفي تدريجيا مع الوقت وأفضل طريقة للتخلص منه هي أن نقبل وجوده ونفتح النوافذ له لكي يخرج. لذلك فإن أفضل طريقة للتعامل مع المشاعر هي قبولها والتعبير عنها وإخراجها فأنت لا تستطيع أن تطفئ الدخان. أما النار فتجب مواجهتها وإطفاؤها. إننا عندما نخلط بين المشاعر والأفكار فإننا نقع في خطأين متكررين. وهما أن نعامل المشاعر معاملة الأفكار أو نعامل الأفكار معاملة المشاعر.

عندما نعامل المشاعر معاملة الأفكار فإننا عندئذ نحكم عليها بالصواب أو الخطأ وقد نرفض بعض المشاعر (خاصة السلبية مثل الخوف أو الغضب) ونعتبرها شيئاً خاطئاً أو ربما نقصاً في الشخصية أو ضعفا في الإيمان وبهذا فإننا على المدى البعيد نمنع أنفسنا ونمنع الآخرين من قبول المشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها لئلا نوصم بالضعف أو بعدم الإيمان فتظل المشاعر محبوسة بداخلنا وتصيبنا بالأمراض النفسية والعضوية. إننا في هذه الحالة نكون كمن حاول أن يطفئ الدخان وعندما لم يستطع، أغلق النوافذ لكي لا يظهر الدخان فمات كل من في المنزل مختنقين.

وعلى الجانب الآخر عندما نعامل الأفكار معاملة المشاعر من الممكن أن نقبل بعض الأفكار الخاطئة ولا نناقشها باعتبارها

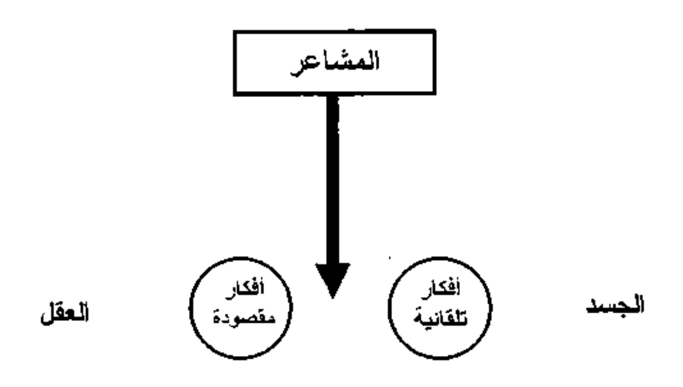
مشاعر. على سبيل المثال يمكن أن يقول لك أحدهم مثلا: "أنا أشعر أن كل الناس ترفضني" فهو هنا يخلط بين المشاعر والأفكار، فالرفض فكرة أو بالحري حكم. لقد حكم على كل الناس أنهم يرفضونه، ثم تكلم عن هذا الحكم باعتباره "شعورا". وعندما تحاول أن تجعله يراجع نفسه في هذا الحكم يعترض قائلاً: "هذا شعوري!" وهو يقصد بذلك أنك لا ينبغي أن تتحدى مشاعره أو تناقشها لأن المشاعر يجب قبولها ولا ينبغي تحديها. هذا صحيح، المشاعر يجب قبولها ولا ينبغي تحديها، لكن ما يتحدث عنه هنا ليس شعورا. إنه فكرة وحكم يمكن فحصه والتاكد من مدى صدقه. إنها نار يمكن أن نطفئها وليست دخاناً يجب أن نسمح له بالخروج. وهكذا عندما نعامل المشاعر معاملة الأفكار نموت مختنقين وعندما نعامل الأفكار معاملة المشاعر نموت محترقين.

أمثلة أخرى:

- *أشعر أنك ترفضني!*
- *أشعر أن لا أحد يحبني!*
- *أشعر أنني لن أتغير أبدا!*
- *أشعر أنني مقصر!*
- *أشعر أن أحداً يريد أن يؤذيني!*

كل هذه أفكار وأحكام وليست مشاعر ولكن لكون هذه الأفكار تؤدي بسرعة إلى مشاعر فإننا يمكن أن نخطئ ونعتبرها مشاعر. على سبيل المثال فكرة الرفض تؤدي بسرعة إلى شعور بالحزن أو الغضب أو الخوف. وفكرة التقصير تؤدي بسرعة إلى شعور بالخزي واليأس وكراهية النفس، وفكرة التعرض للإيذاء أو الاحتقار من الآخرين تؤدي مباشرة إلى مشاعر الغضب. هذا النوع من الأفكار هو

ما نسميه **الأفكار التلقائية** التي تنشأ في وعينا فجأة كرد فعل لحدث أو موقف وبسرعة تؤدي إلى مشاعر دون أن نفحصها ونتأكد من صدقها أو كذبها.



شكل رقم (٤)
الأفكار التلقائية والأفكار المقصودة

الأفكار التلقائية هي أفكار (في العقل) لكنها أفكار متعلقة بالنفس والآخرين فهي تثير المشاعر، كما أنها تقفز مباشرة إلى وعينا دون أن نحللها ونعرف أسبابها فهي مثل الأحاسيس الجسدية والمشاعر النفسية، تفرض نفسها علينا دون أن نعرف سببها فنحن نشعر بالبرد ونعتبره واقعاً يجب التعامل معه (بلبس المعطف مثلاً) قبل أن ندرك أن السبب هو النافذة المفتوحة ونشعر بالغضب قبل أن ندرك أن الكلمة التي أغضبتنا مقصودة أم غير مقصودة. لذلك عندما تدخل وعينا فكرة دون أن نعرف سببها أو نجد لها دليلا، فإننا نعاملها مثلما نعامل الأحاسيس والمشاعر فلا نفحصها بل نعتبرها واقعاً نتعامل على أساسه. الجدول التالي يحاول التفريق بين المشاعر والأفكار وتوضيح كيف تؤدي الأفكار إلى مشاعر

حدث	فكرة: أنا أعتقد	شعور: أنا أشعر
ارتكبت نفس الخطأ مرة أخرى	سوف أظل أرتكب هذا الخطأ طول عمري	أشعر باليأس
شخص أحبه تركني	الكل سيتركوني	أشعر بالإحباط
الفتاة التي تقدمت لها رفضتني	أنا غير جذاب ولن تقبلني أي فتاة	أشعر بكراهية نفسي
أنا بمفردي في مكان بعيد	إذا حدث لي مكروه لن يصل إلي أحد	أشعر بالرعب
صديقي طلب مني سلفة كبيرة	لن يردها هو يستغلني	أشعر بالغضب
طلبت صديقتي بالتليفون ولم ترد	هي لا تريد الرد لا أحد يهتم بي	أشعر بالحزن
عليّ ضغوط كثيرة	لن أستطيع مواجهة الضغوط	أشعر بالعجز والضعف

جدول رقم (١) بتصرف من كتاب "تقنيات العلاج المعرفي" لروبرت ليهي[٤]

4 R. Leahy, *Cognitive Therapy Techniques*, (London: Guilford, 2003), p. 9

المشاعر لا تنشأ من الأحداث ولكن من تفسيراتنا نحن لهذه الأحداث.

نلاحظ من الجدول السابق أن المشاعر لا تنشأ من الأحداث كما نظن دائماً ولكن من تفسيراتنا نحن لهذه الأحداث. الشعور باليأس لا يأتي من ارتكاب الخطأ ولكن من الاعتقاد بأنني سوف أظل أرتكب نفس الخطأ دائماً، والشعور بالإحباط والرغبة في الموت لا يأتي بسبب خسارة صداقة ولكن بسبب الاعتقاد بأن كل الصداقات سوف تُفقَد. الشعور بالرغبة في الانسحاب وكراهية النفس لم يأت بسبب رفض فتاة وإنما بسبب فكرة أنه غير جذاب ومرفوض من كل الفتيات. هكذا نحن نتاثر بأفكارنا أكثر مما نتأثر بما يحدث حولنا.

المشاعر والسلوك

المشاعر هي طاقة الحركة وكل الأنشطة التي تحدث داخل وخارج الإنسان. كلمة "مشاعر" باللغة الانجليزية Emotion تنقسم إلى جزئين: أولا الحرف E وهو اختصار للمقطع Exo الذي يعني "خارجاً" او "للخارج"، ثم كلمة Motion وتعني "حركة" المشاعر إذاً هي حركة نحو الخارج. هي حركة تحدث أولاً في الداخل، أي في المخ، ثم تتوجه للخارج نحو الجسد والسلوك. بهذه الصورة يمكننا أن نشبه المشاعر بالحصان الذي تمتطيه عقولنا وإرادتنا في هذه الحياة. العقل يفكر والإرادة تختار، لكن كل هذا لا يتحول إلى فعل عملي إلا إذا استطاعت هذه الأفكار والاختيارات أن تحرك حصان المشاعر. هذا الحصان قد يكون ضعيفاً عند بعض الناس وقوياً عند البعض الآخر. كما يمكن أن يكون مدرباً مروضاً عند بعض الناس ويمكن أن يكون برياً هائجاً عند البعض الآخر. ومن أهم مظاهر النضوج النفسي والروحي للإنسان،



ن يعرف الإنسان "حصانه" هذا ويفهمه ويستطيع ترويضه وقيادته. عندما لا نستطيع قيادة هذا "الحصان" فإنه هو الذي يقودنا ويذهب بنا إلى حيث تريد رغباتنا المباشرة لا إلى حيث ينبغي أن تذهب مصالحنا الحقيقية. وربما يثور "الحصان" علينا ويلقي بنا على الأرض فنترضض وربما تتكسر عظامنا تحت حمل الحزن أو الغضب أو الخوف.

السؤال الذي نريد أن نسأله هنا هو: لماذا يجب علينا دائما أن نواجه المشاعر بعد فوات الأوان؟ لماذا دائماً ما نفطن إلى وجود هذا الفرس فقط عندما يثور؟ لماذا يجب أن تكون مشاعرنا هي ذلك الضيف المقتحم الذي يأتي بلا استئذان "ليخطف" طائرة حياتنا ويهبط بها في المطار الذي لم نقصد الذهاب إليه، ويُدَمِّرعلاقاتنا ويهدم أسرنا ويسمم حياتنا وربما يدفع البعض منا إلى التفكير في الانتحار؟! لكي نجيب على هذه الأسئلة نحتاج لأن نقترب أكثر ونرى بصورة أدق كيف تتكون المشاعر وكيف يمكن التعامل معها.

هكذا نرى أن القلب (الأفكار والمشاعر) هو الذي يحرك سلوكنا ويدير حياتنا الخارجية بالكامل، وإذا رغبنا أن نقود حياتنا بشكل أفضل علينا أن نتعامل بوعي أكثر مع مشاعرنا وأفكارنا.

- التعامل مع المشاعر

  نعبر عن مشاعرنا ونقودها

  (وهذا ما نسميه "الذكاء الوجداني") Emotional Intelligence

- التعامل مع الأفكار

  نفحص أفكارنا ونصححها

  (وهذا ما نسميه "الوعي المعرفي") Cognitive Awareness

أولا: التعامل مع المشاعر

> إننا لم نقدم على التعامل مع المشاعر ظنا منا أنها ثورات هائجة بلا منطق، أما علم النفس الحديث فقد أثبت أن المشاعر ليست بلا منطق وإنما لها منطقها الخاص الذي يجب أن نتعلمه ونتقنه.

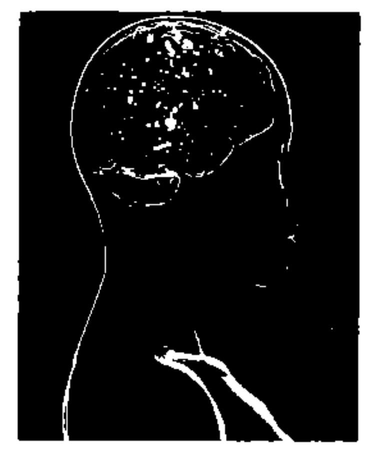
في أواخر القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين، كان السائد والمفترض أن العقل والمنطق يعطيان الإجابة عن كل الأسئلة والحل لكل المشكلات، ثم تأتي الإرادة القوية فتضع الحل موضع التنفيذ. أما العواطف والمشاعر فكانت تعتبر حجر عثرة في الطريق والأفضل تجاهلها أو كبتها. وهكذا وجدنا العقل والمنطق في حالة عداء مع المشاعر، أي صار الإنسان في حالة عداء مع نفسه، وهذا أدى الى تصدعات في الشخصية الإنسانية بفعل الكبت والصراع مع الغريزة. ومع بدايات القرن العشرين بدأ فرويد بالمناداة بأن الناس إذا كبتوا مشاعرهم وحاولوا التصرف كما لو كان لا وجود لها فإن هذا الكبت سوف يؤدي بهم إلى عصاب مرضي[٥] . ثم في منتصف القرن العشرين ساهمت الفلسفة الوجودية على يد فلاسفتها المشاهير مثل مارتن هايديجر وجان بول سارتر ورولو ماي، في استعادة الاحترام مرة أخرى للمشاعر. وفي السنوات العشر الأخيرة من القرن العشرين التي يمكن أن نسميها العصر الرقمي Digital Age أصبحت ثقافة الشباب الحديثة تهتم اهتماماً كبيراً بالمشاعر حتى أن أحدهم قال عن جيل الشباب الحالي أنه جيل "يسمع بعينيه ويفكر بقلبه". فهو بالفعل جيل يرى ويشاهد أكثر مما يسمع وينصت، ويشعر



٥ رولو ماي، بحث *الإنسان عن نفسه*، ترجمة د. أسامة القفاش (القاهرة:دار الكلمة، ٢٠٠٦) ص. ٤٦ و٤٩.

ويُكوِّن انطباعات أكثر مما يفكر ويحلل. بالطبع قد يصل هذا إلى درجات مبالغ فيها من الاهتمام بالمشاعر وإغفال المنطق والفكر، لكن مما لا شك فيه أن العصر الحديث هو عصر عودة الاحترام والانتباه للمشاعر، ولكوننا قد بالغنا لقرون عديدة في تقدير قيمة العقل والمنطق على حساب المشاعر، أمعن الشباب في تحقير الفكر والتضحية به على "مذابح" المشاعر والصور والموسيقى في "هياكل" الإنترنت والقنوات الفضائية وصور المحمول وأجهزة بث الموسيقى المحمولة وغيرها. كما أنهم قد أصبحوا مستعدين أن يفعلوا أي شيء تمليه عليه مشاعرهم بدون تفكير فارتفعت نسب تعاطي المخدرات والجنس قبل الزواج وخارج الزواج والطلاق والزواج العرفي وغيرها.

تشريح المشاعر



ربما لم نُقدِم في السابق علىٍ التعامل مع المشاعر ظناً منا أنها ثورات هائجة بلا منطق يمكن التعامل معه. أما علم النفس الحديث بالتعاون مع علوم الأعصاب الأحدث فقد أثبت أن المشاعر ليست بلا منطق وإنما لها منطقها الخاص الذي يجب أن نتعلمه بل ونتقنه. هذه الأبحاث أدّت إلى اكتشاف أن هناك ما يسمى "**المخ الوجداني**" **Emotional Brain** وهو تركيب أكثر قدماً من الناحية التطورية لذلك يمكننا أن نسميه "المخ البدائي" أو "المخ القديم"، هذا للتفريق بينه وبين ما يمكن أن نسميه "المخ العقلاني" أو "المخ الأحدث". يقع المخ العقلاني الأحدث في القشرة العليا للمخ بينما يقع المخ الوجداني في قلب مخ الإنسان تقريبا وهو متصل

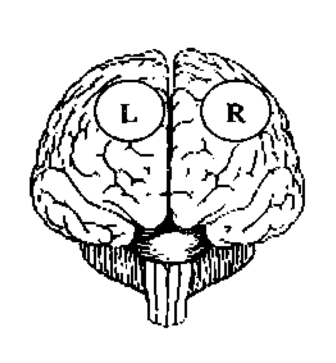
بوصلات عصبية سريعة بمراكز **الإحساس** كالبصر والسمع والشم واللمس والألم وغيرها فهو إذاً متصل اتصالاً حميماً بالجسد وبالعالم الخارجي. لهذا السبب فإن صورة ما أو صوت ما أو ربما رائحة، من الممكن أن تثير رد فعل مباشر للمخ الوجداني قبل أن يتمكن المخ العقلاني من فحص الأمر ودراسته.

- الصوت المرتفع مثلاً يثير في الإنسان رد فعل قبل أن يدرك الإنسان مصدر هذا الصوت أو تفسيره، فينتفض الإنسان دون أن يدرك السبب الحقيقي للصوت. ثم بعد لحظات يدرك المخ العقلاني أن هذا الصوت لم يكن سوى باب قد أغلقته الريح فجأة، فيرسل رسائله لإعادة العقل والجسم لحالته الطبيعية. (نلاحظ هنا أن المخ الوجداني قد سبق المخ العقلاني بلحظات).

- الصورة العارية المثيرة أو حتى الملابس الضيقة تثير رد فعل جنسي مباشر عند الشاب المراهق، لكن يأتي المخ العقلاني فيقرر غضّ البصر أو صرف التفكير في شيء آخر.

- الكلام المعسول قد يجعل ذهن الفتاة يسافر في أحلام يقظة مليئة بالصور والمشاهد العاطفية الساخنة، لكن يأتي المخ العقلاني ليجعلها تفوق من حلمها لترى عناصر أخرى في الموقف لم تكن تراها بسبب اندفاعها العاطفي.

من المهم هنا أن نفهم أننا من الناحية الأخلاقية غير مسئولين عن رد الفعل الوجداني لأنه غير خاضع للإرادة، أما القرار الإرادي الواعي بغض البصر وإعمال العقل، فهذا هو ما نحن مطالبون به أخلاقيا. من نظر لامرأة وانجذب إليها جنسيا فهو إنسان طبيعي، أما من ينظر لامرأة ليشتهيها (لاحظ حرف اللام الذي يشير إلى القصد الواعي) فهو عندئذ يزني بها في قلبه.



المخ الوجداني (وبالتحديد جزء منه يسمى Amygdala) مسئول أيضاً عن اختزان الأحداث المحملة بالمشاعر (مثل الخوف) والمرتبطة بمثيرات حسّية (مثل الصور أو الأصوات أو الروائح) ويتم هذا التخزين في الفص الأيمن بالمخ دون فهم معنى ما حدث أو متى حدث أو ترتيب أحداثه. أما تفسير المعنى وترتيب الأحداث فهو مسئولية جزء آخر من المخ الوجداني يسمى Hippocampus وهو يسجل هذه الملفات في الفص الأيسر من المخ.

عندما يتعرض الإنسان إلى صدمة نفسية شديدة، يحدث نوع من الانشقاق بين فصّي المخ وبالتالي بين وظائفهما فيختبر الإنسان مشاعر قوية ربما تكون أيضاً مصاحبة بأحاسيس جسدية مثل الصور والأصوات والروائح وربما بعض الأفكار التلقائية ولكنه يجد صعوبة في تفسيرها وربطها ببعضها. وذلك لأن المشاعر والصور يتم تخزينها في الفص الأيمن والتفسير والربط هو من وظائف الفص الأيسر وهناك نوع من الانشقاق بين وظيفتيهما.

هذا يفسر ظاهرة "الفلاش باك" التي يختبرها من تعرضوا لصدمات بالغة سواء في الحروب أو تعرضوا للانتهاك الجسدي أو الجنسي الشديد كالاغتصاب. فيمكن لصوت طائرة مدنية مثلا أن يثير الهلع الشديد في شخص تعرض لصدمة شديدة في الحرب، ويظل هذا يحدث حتى بعد سنوات من انتهاء الحرب. كما يمكن للخبرة الجنسية الأولى في الزواج أن تجعل الزوجة الشابة تختبر نفس مشاعر الخوف والخزي التي اختبرتها عندما تعرضت للانتهاك الجنسي في الطفولة، فيثير هذا فيها نفوراً شديداً من الجنس قد يؤدي إلى رفض العلاقة الجنسية الزوجية أو احتمالها رغماً عنها فتصاب بالاكتئاب.



يشبه الأمر حارس أمن يجلس أمام كاميرا مراقبة. الكاميرا تصور ما أمامها والحارس يفسر الصور فإذا كانت الصور للعاملين في المكان فلا توجد مشكلة، أما إذا ظهرت على الشاشة صوراً لأشخاص غرباء يقومون بأشياء مريبة، فإن الحارس يشعر بالخطر ويقوم بإطلاق كل أجهزة الإنذار لينطلق الحراس للسيطرة على الموقف.



عدسة الكاميرا هي (عين الإنسان) التي تسجل الصور (صورة رجل مثلاً) وباقي أجزاء الكاميرا (المخ الوجداني) تسجل أيضا الصوت والرائحة ومشاعر الخوف والخزي. وهي تحتفظ بكل هذا في شريط تودعه الفص الأيمن من المخ. أما التفسير: من هو هذا الرجل؟ وماذا يفعل؟ وما هو معنى ما يفعله؟ فهذه وظيفة الحارس (الفص الأيسر).

عندما تكون الأحداث شديدة الإيلام والصدمة بالغة، يفقد الحارس (الفص الأيسر) الوعي ويمتنع تلقائياً أن يرى ما يحدث لكونه لا يحتمل أن يراه ويفهمه (على سبيل المثال لا تحتمل الطفلة الصغيرة أن تدرك بوعيها أن أباها يعتدي عليها جنسياً). أما الكاميرا فتظل تصور وتحتفظ بالصور والمشاعر في الفص الأيمن. هي صور لرجل لا تفهم من هو؟ وهو يفعل بجسد طفلة أشياء لا تفهم معناها أو مدلولها وهي لا تعلم أيضاً من هي هذه الطفلة؟ لكنها تشعر بخوف وخزي شديدين ولا تعلم لماذا؟

ثم بعد سنوات، عندما تختبر هذه الزوجة الشابة موقفاً مشابهاً أو ترى صورة شبيهة أو حتى رائحة مماثلة (على سبيل المثال رائحة سجائر إذا كان المعتدي يدخن السجائر) فإن هذه المثيرات تقوم بشكل تلقائي بتشغيل الشريط فتذاع الصور

والمشاعر فترى صورا لا تفهم معناها وتشعر بخوف وهلع لا يتناسبان مع الموقف الحالي. إنه نفس هلع الطفلة الذي تم تسجيله وحفظه منذ سنوات في الفص الأيمن من المخ.

الذكاء الوجداني

يكمن الذكاء الوجداني، أي القدرة على التعامل الصحّي مع المشاعر، في حقيقة أن المخ العقلاني يستطيع أن يفهم المشاعر ويعبر عنها بصورة منطقية ومناسبة ويمكنه أيضا إدارة هذه الطاقة الشعورية بطريقة تحقق فائدة الإنسان على المدى البعيد. هذه القدرة تتزايد مع التدريب وهي تتفاوت من شخص لآخر. الشخص الذكي وجدانياً هو الذي يعي مشاعره جيداً ويستطيع أن يعبر عنها بالكلام ويديرها بالطريقة التي تجعله أكثر استقراراً من الناحية النفسية وأكثر نجاحاً في الحياة والعلاقات. وباستخدام تعبيرات العلوم العصبية، فإن الذكاء الوجداني هو العلاقة الفعّالة بين المخ الوجداني والمخ العقلاني وبين فصّي المخ الأيمن والأيسر. فالمخ الوجداني يشعر والمخ العقلاني يفسر هذه المشاعر ويعبر عنها ويديرها بالطريقة التي تحقق استقرار وتكامل الشخصية الإنسانية بوجه عام. وبحسب دانيال جولمان مؤلف كتاب *الذكاء الوجداني*[6] ينقسم الذكاء الوجداني إلى خمسة عناصر:

> الذكاء الوجداني
> هو العلاقة الفعّالة
> بين المخ الوجداني والمخ العقلاني
> وبين فصّي المخ الأيمن والأيسر.

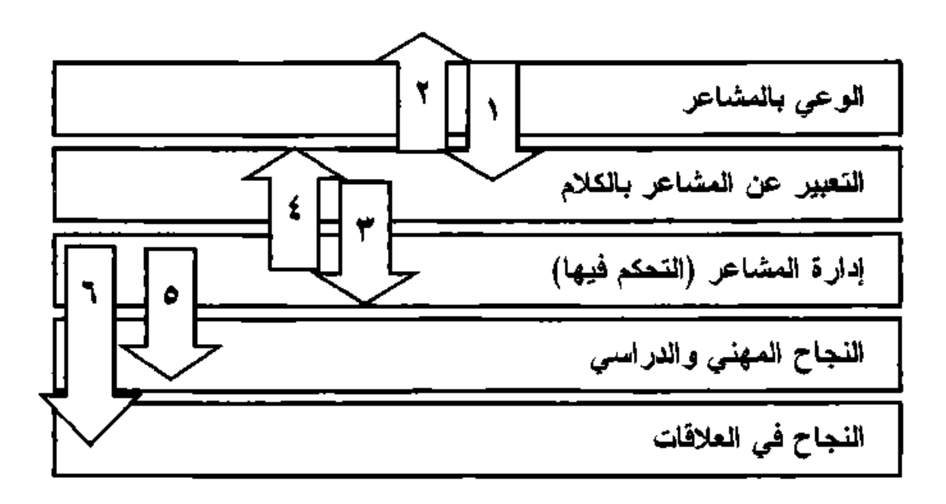
١) الوعي بالمشاعر والقدرة على تسميتها
٢) التعبير عن المشاعر بالكلام
٣) إدارة المشاعر سلوكياً بشكل مناسب

---

6 Daniel Goleman, Emotional Intelligence, Why it matters more than I.Q. (N.Y: Bantam books, 1995)

٤) تؤدي القدرة على الإدارة إلى القدرة على تحفيز النفس وتأجيل اللذة أو الراحة وهذا بدوره يؤدي للنجاح الدراسي والمهني

٥) كما أن القدرة على الإدارة أيضاً تسهل إدراك مشاعر الآخرين والذكاء الاجتماعي الذي هو ضروري للنجاح في العلاقات



شكل رقم (٥) مكونات الذكاء الوجداني

الوعي يؤدي إلى التعبير (١) والتعبير يؤدي إلى مزيد من الوعي حيث يتكلم الانسان عن مشاعره أمام الناس فيعيها أكثر (٢). التعبير يؤدي إلى الإدارة (٣) والإدارة تؤدي إلى مزيد من التعبير (٤) فبسبب الأمان الناتج من القدرة على الإدارة يستطيع الإنسان أن يسمح لنفسه أن يعبر. ثم الإدارة تؤدي إلى تحفيز النفس وتحمل الإحباط وهذا أساسي للنجاح المهني والدراسي(٥) وإلى إدراك مشاعر الآخرين والنجاح في العلاقات (٦).

١) الوعي بالمشاعر. بداية الطريق

الوعي بالمشاعر هو بداية الاتصال بين المخ الوجداني والمخ العقلاني. يحدث الوعي بالمشاعر عندما ينتبه المخ العقلاني للمشاعر التي تتحرك وتموج داخل المخ الوجداني. وهذا يجعل الإنسان قادراً على تحديد نوع الشعور الذي يشعر به، وكلما تزايد الوعي بالمشاعر كلما أمكن تحديد أنواع متقاربة من المشاعر وإعطاء اسم لكل منها، فالضيق مثلا درجة من الغضب أقل من الغيظ والغيظ أقل من الثورة. التوتر البسيط يمكن أن يزداد ويتحول إلى قلق ثم إلى رعب. عدم الارتياح البسيط قد يصبح اشمئزازاً شديداً وهكذا.

كبت المشاعر

كبت المشاعر repression ليس مجرد عدم الاستجابة للمشاعر أو عدم التعبير عنها بل هو أعمق من ذلك بكثير. **الكبت هو عدم الإدراك المطلق لوجود المشاعر أو الانفصال التام بين المخ العقلاني والمخ الوجداني.** (الحارس يرى الصور ولا يفسرها) فمن يشعر مثلاً بالغضب ولا يثور لا نقول عنه أنه كبت مشاعره بل قد قام بكظمها أو كبح جماحها. أما من يكبت غضبه فهو من يرى ما يحدث ولا يشعر بشيء على الإطلاق. من أعراض كبت المشاعر ما يلي[٧]:

- الإفراط في الأكل (وبالذات السكريات والدهون) والإفراط في تناول الكحوليات أو التدخين بشراهة أو تعاطي المخدرات أو الجنس أو أي من السلوكيات الإدمانية القهرية مثل العمل بشكل مبالغ فيه أو الشراء أو الكومبيوتر أو التلفزيون، وغيرها.
- الميل لجعل الكلام مع الآخرين سطحياً عن الأكل والشرب والسياسة والآراء السطحية وتفادي الكلام الشخصي عن النفس والمشاعر.

---

7 Mary Kurus (http://www.mkprojects.com/fa_emotions.html) بتصرف

(كثيراً ما نستخدم صيغة المخاطب "أنت" بدلاً من صيغة المتكلم "أنا" وخصوصاً عندما نتكلم عن أمور محملة بالمشاعر. فيقول أحدهم مثلاً معبراً عن حيرته: "*وتبقى مش عارف تعمل إيه؟*")

- الميل للتدين الشديد واللطف والمجاملات والتعبير عن السلام والمحبة ثم فجأة الإتيان بسلوكيات تلقائية عكسها تماماً
- الميل للإرهاق وعدم الرغبة في بذل المجهود البدني والمرض بصورة متكررة وسهولة الإصابة بالاكتئاب بلا سبب
- غياب الدافع أو الحماس لقضية في الحياة. يمكن التحمس لأشياء مادية بسيطة ثم فقدان الحماس حينما تتحقق.
- أعراض جسدية مزمنة مثل المغص والإسهال والصداع والتهاب المفاصل أو زيادة حموضة المعدة (التي ربما تؤدي إلى قرحة)
- الميل لانفجار الغضب بلا سبب أو لأسباب بسيطة
- صعوبة قبول النفس أو الآخرين والكلام بصورة سلبية عن الناس
- مشكلات مزمنة ومتكررة مع الأهل والأصدقاء لأسباب تافهة

٢) التعبير عن المشاعر بالكلام يزيد من الوعي بها

عندما يستطيع الإنسان أن يحدد مشاعره بوضوح فإنه عندئذ يستطيع أن يضع لها ألفاظا دالة على المشاعر بحيث يشير اللفظ بشكل مستمر إلى شعور محدد. وكلما يتكرر التعبير، كلما يتاكد الربط بين ذلك الشعور والكلمة المعبرة عنه. (غاضب، مكتئب، متحمس، سعيد، مترقب، محبط، خائف، متوجس، حائر. إلخ.). الكلام هو تحويل النبضات الشعورية والجسدية التي يشعر بها الإنسان إلى لغة يستطيع أن يفهمها شخص آخر يتكلم هذه اللغة. ولأن الكلام نشاط من أنشطة المخ العقلاني لذلك فإن التعبير بالكلام عن المشاعر التي يشعر بها المخ الوجداني يربط بينهما ويسمح للمخ العقلاني أن يعمل ويسيطر ويدير الوجدان.

لكن السؤال يفرض نفسه: "لمن نتكلم؟" من هم الأشخاص الآمنون الذين يمكننا أن نفتح قلوبنا ونشاركهم بمشاعرنا؟ في ثقافة لا تعترف بالتعبير عن المشاعر، كيف يمكننا اتخاذ هذه المخاطرة بالكلام؟ ربما عندما نحاول الكلام، لا نجد من يسمعنا، أو نجد من يحقّر أو يُتفِّه من مشاعرنا، أو من يقدم لنا إجابات بسيطة وسطحية عن صراعات عميقة في حياتنا، أو ربما نجد من يعظنا أو حتى من يلومنا بسبب مشاعرنا.

يعبر الشاعر الكبير عبد الرحمن الأبنودي عن هذه الحقيقة في ثقافتنا في ديوانه جوابات حراجي القط"[٨] والذي يجسد فيه كيف أدّى الذهاب لبناء السد العالي إلى ثورة "تحديث" في حياة الفلاح البسيط حراجي القط ساكن قرية "جبلاية الفار".

يقول الأبنودي:

مشونا أبّاتنا وأمّاتنا السكة غلط

إحنا طلعنا نلاقي صغارنا تعيد الشورة على كبارنا

لو نستعقل حد غريب ونبوح له بمواجع..

نبقى في عين كباراتنا يا فاطنة..

زي اللي كسروا صندوق الجامع.

والبيت ده ....

ما يفتحش في وش البيت ده.. غير بابه

عمري ما في الجبلاية يا فاطنة

شفت بيوت فاتحة قلوبها لبيوت

إلا لما حد يموت.

الموت بس اللي بيجمعنا يا ناس جبلاية الفار...

---

٨ عبد الرحمن الأبنودي، *جوابات حراجي القط العامل في السد العالي لزوجته فاطنة أحمد عبد الغفار في جبلاية الفار*. (القاهرة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، الطبعة السابعة ٢٠٠٤) ص. ١٣٥- ١٣٦

فقط المشاعر الغامرة مثل النواح على ميت أو الاحتفال بانتصار في كرة القدم، هي التي تجعلنا نفتح قلوبنا للآخرين. أما ما هو دون ذلك فنجتره داخلنا بمفردنا أو حتى لا ندركه فينخر في عظامنا دون أن ندري. الآن إذا أردنا أن نرجع عن هذه "السكة الغلط" التي يتكلم عنها الأبنودي ونبدأ في الكلام والتعبير، من الذي، كما يقول الأبنودي، "نستعقله" أي نتوسم فيه العقل لنكلمه؟ لإجابة السؤال عن كيف نكتشف الشخص العاقل أو الآمن بما فيه الكفاية لنكلمه عن مشاعرنا، يقدم (جرافيتز وبودن ١٩٨٥)[٩] النصيحة التالية: يمكنك البدء بمشاركة جزء بسيط من مشاعرك مع بعض الأشخاص المختارين، ثم تلاحظ ردود أفعالهم، إذا لم يستمعوا باهتمام أو إذا تجاوبوا بالوعظ والإرشاد، لا تستمر في المشاركة. أيضا من العلامات الهامة للأشخاص الآمنين، إنهم يمارسون تلاقي العينين في الكلام كما أنهم يبدون التعاطف، والمواجدة ولا يتعجلون بإيجاد الحلول. على المدى البعيد الشخص الآمن هو أيضاً الشخص الذي يستمر في الاستماع الجيد والاحتفاظ بالأسرار.

الحب والخوف

الجدول في الصفحة التالية يعرض بعض الأمثلة للمشاعر المؤلمة والمشاعر المفرحة وإذا نظرنا إليها كلها سوف نجدها كلها تنبع من شعورين أساسيين في حياة الإنسان وهما الخوف والحب[١٠]. كل المشاعر الأخرى هي تنويعات مختلفة على هذين اللحنين. القلق والغضب والسيطرة والحزن والاكتئاب والشعور بالخزي والنقص والذنب والتشويش والجرح والوحدة كلها مشاعر مبنية على الخوف بينما المشاعر المفرحة مثل الفرح والسعادة والمساندة والثقة والتعاطف والصدق والالتزام والرضا والبراءة والفخر والقوة وغيرها فهي نابعة من الحب. وبالتالي

---

9 C. Whitefield *Healing the Child Within* (Florida: HCI, 1987), p. 82

10 Mary Kurus (http://www.mkprojects.com/fa_emotions.html) بتصرف

فإن أكبر باعث على الخوف في الحياة هو غياب الحب فمن خاف فلم يشبع بعد من المحبة. وبالمثل فإن أنجح دواء للخوف ليس هو المزيد من القوة البدنية أو المال أو النفوذ أو النجاح وإنما هو الحب. فقط عذوبة الحب هي التي تطرح عذاب الخوف خارجاً.

بعض المشاعر وعكسها			
المشاعر المؤلمة	المشاعر المفرحة	المشاعر المؤلمة	المشاعر المفرحة
النفور	الانجذاب	القلق	الرجاء
الخجل	الفضول	الغضب	الحنان
التشويش	الوضوح	الحزن	الفرح
الرفض	القبول	الوحدة	الرفقة
الاحتياج	الاشباع	الالم	الراحة
الضعف	القوة	الملل	الاندماج
الذنب	البراءة	الاحباط	الرضا
الخزي	الفخر	الدونية	المساواة
الخواء	الرضا	الشك	الثقة
بتصرف من كتاب "شفاء الطفل الداخلي"			

جدول رقم (٢)

٣) التعبير عن المشاعر بالكلام يؤدي إلى القدرة على إدارتها

التعبير عن المشاعر بالكلام هو بمثابة ترجمة المشاعر إلى مفاهيم يستطيع المخ العقلاني التعامل معها وإدارتها بحيث لا تنطلق إلى السلوك إلا إذا تم التاكد من فائدة ذلك السلوك. أيضاً التعبير عن الأفكار المرتبطة بهذه المشاعر بالكلام يتيح الفرصة للمخ العقلاني الحكم على هذه الأفكار والخبرات وتحديد ما هو واقعي منها وما هو طفلي أو سحري.

على سبيل المثال من يقول أنه يشعر بالخوف لأن الطائرة التي سوف يستقلها سوف تسقط لا محالة، نستطيع أن نناقشه في احتمالية سقوط الطائرة. ومن تقول أنها تشعر بالخزي لأنها لم تمنع الاعتداء الجنسي الذي وقع عليها من شخص بالغ وهي في الرابعة من عمرها، نستطيع أن نقنعها أنها في سن الرابعة لم تكن تستطيع

أن تمنع شخصاً بالغاً من الاعتداء عليها. باختصار، فإن الكلام يؤدي إلى "تحويل العملة" إلى عملة يستطيع المخ العقلاني مناقشتها وإدارتها واستثمارها.

٤) القدرة على إدارة المشاعر تؤدي إلى المزيد من التعبير

خوفنا من التعبير عن مشاعرنا ينبع أساساً من كوننا نخشى ألا نستطيع أن نتحكم فيها. الخوف والهلع اللذان شعرت بهما الطفلة الصغيرة كادا يجعلا قلبها الصغير يتوقف لذلك قررت أن تكبت هذا الخوف مع كل الذكريات التي حدثت. أما الآن فهي قد وصلت للثلاثين من العمر وأصبحت تستطيع أن تتحمل مثل هذه المشاعر، إلا أنها لا تزال تعتقد نفس الاعتقاد الطفلي أنها إذا سمحت لمشاعرها بالخروج سوف يتوقف قلبها أو تصاب بالجنون.

غير المتمرس على قيادة الخيول، يخشى اعتلاء ظهر أي حصان أما المتمرس فلا يخشى ذلك. وعندما يعرف قائد السيارة أن في سيارته "فرامل" قوية وفعّالة وأنه يستطيع استخدامها عند الحاجة، فإنه يتجرأ أن يقود سيارته بسرعة. نفس الأمر يحدث في إدارة المشاعر. فكما أن الوعي والتعبير يزيدان من القدرة على الإدارة، فإن القدرة على الإدارة هي أيضاً تعطي الإنسان مزيداً من الطمأنينة تجعله مستعداً أن يعي مشاعره ويعبر عنها مهما كانت. هكذا تتأسس دائرة أو بالأحرى حلزون "صاعد" من النمو المستمر في الذكاء الوجداني.

٥) إدارة المشاعر تؤدي للنجاح المهني

> التاريخ مليء بالأمثلة لأشخاص حققوا نجاحات أسطورية بسبب استطاعتهم التعامل مع الفشل.

توجد الكثير من الأمثلة التي تلفت انتباهنا إلى أهمية إدارة المشاعر للنجاح في الحياة: (طالب حاد الذكاء لكنه لا يحصل على درجات عالية في الامتحانات لأنه لا يستطيع

أن يرغم نفسه على المذاكرة بشكل كافٍ. موظف شديد الكفاءة لكن يخلق كثير من المشكلات في العمل بسبب عدم تحكمه في غضبه ــ شخص مُبدع لكنه يخاف من إظهار إبداعه أمام الناس ويفضل الابتعاد والتجنب فلا يدر به أحد ولا يستمتع أحد بإبداعه وإنتاجه ــ رجل أعمال لا تنقصه الخبرة والحنكة ولا رأس المال لكنه يفتقر إلى الشجاعة وروح المغامرة فيظل نجاحه محدوداً مقارنة بآخرين أقل منه في الخبرة والذكاء ولكنهم أكثر جرأة ــ أم تحب أولادها وتخدمهم بكل تفان وتضحية وتقدم لهم كل الحنان والتشجيع والتربية السليمة، لكن من الممكن في لحظة غضب أن تنفجر فيهم وتصرخ في وجوههم أو ربما تضربهم ضرباً مبرحاً فتأخذ بيدها اليسرى أغلب ما أعطته باليد اليمنى). السبب ببساطة هو أن الذكاء العقلاني لا يكفي بمفرده للنجاح الدراسي أو المهني أو الأسري، وإنما هناك دائماً حاجة لإدارة المشاعر للوصول للنجاح.

في واقع الأمر هناك عنصر هام من عناصر الذكاء الوجداني مرتبط بصورة خاصة بالنجاح المهني وهو القدرة على تحفيز الذات **self-motivation** بما في ذلك من قدرة على تأجيل اللذة والراحة إلى ما بعد تحقيق الإنجازات والقدرة على التفكير الإيجابي وإيجاد الحلول البديلة للخروج من حالة الفشل العارض. والتاريخ مليء بالأمثلة لأشخاص حققوا نجاحات أسطورية بسبب استطاعتهم التعامل مع الفشل، ولعل من أهم المقولات تلك التي قالها توماس إديسون: "إذا وجدت عشرة آلاف طريقة لا تعمل فأنا لم أفشل ولن أشعر بالإحباط. لأن كل محاولة خاطئة تقربني أكثر من الطريقة التي تعمل، فأنا عندئذ أكون قد اكتشفت عشرة آلاف طريقة لا يعمل بها المصباح الكهربائي."[١١]

---

١١ ويكيبيديا (الموسوعة الحرة)

٦) الذكاء الوجداني يتيح الدخول إلى وجدان الآخرين وهذا يؤدي إلى نجاح العلاقات

عندما نعي مشاعرنا الحقيقية ونعبر عنها، نستطيع أن نعي مشاعر الآخرين وندخل إلى وجدانهم. فنستطيع أن نحترم ونقدر رؤيتهم للأحداث التي قد تختلف عن رؤيتنا وما يمرون به من مشاعر وصراعات ربما تفسر تصرفاتهم وسلوكياتهم الخارجية. وفيما يلي مثالاً لزوجة ذكية وجدانياً استطاعت أن تدخل إلى وجدان زوجها وبالتالي استطاعت أن "تكسبه":

- *الزوجة: إنت كنت حاسس بايه لمّا زعقت لي وأهنتني قُدّام أهلي؟*
- ***الزوج: كنت متغاظ ومخنوق منك!***
- *الزوجة: ليه؟*
- ***الزوج: علشان الأكل اتأخر!***
- *الزوجة:أنا متهيأ لي إن فيه حاجة أهم من الأكل. الموضوع ده بيتكرر كتير خصوصاً لما بنكون عند أهلي. إيه اللي بتحسّ بيه لما بنكون عند أهلي؟*
- ***الزوج: باحس بايه يعني؟ ولا حاجة!***
- *الزوجة (بحنان): لا أنا عايزة أعرف إنت بتحس بايه يا حبيبي، أنا حاسّة إن فيه حاجة جواك إنت مش عايز تقولها!*
- ***الزوج: بصراحة أنا باحس واحنا عند أهلك إنك مش بتحترميني وتحبيني زي ما بتحترمي أهلك.***
- *الزوجة: لو إنت حاسس فعلا إني مش محترماك وبحبّ أهلي أكتر منّك، يبقى من الطبيعي إنك تتصرف كده معاهم ومعايا لمّا أزورهم. أنا دلوقتي مقدّرة مشاعرك!*
- ***الزوج: وأنا كمان آسف إني بأزعق لك. أنا باتضايق من نفسي قوي بعد ما باعمل كده!***

- *الزوجة: الحقيقة إني باحسّ بالإهانة والاحتقار لمّا بتكلمني بالطريقة دي خصوصاً قُدّام الناس.*
- ***الزوج: أنا ما قصدش أهينك، أنا اللي بابقى حاسس بالإهانة ومتعصب ومش حاسس بأي حد.***

تعلّمت الزوجة أن تخرج خارج نفسها وتتجاوز (دون أن تتجاهل) شعورها بالجرح والإهانة، لتدخل إلى عالم زوجها وتقدر شعوره. هذا الخروج ساعدها أن تعبّر عن مشاعرها بطريقة تساعده أن يغير سلوكه لا أن يستمر في عناده.

نلاحظ هنا كيف أن دخول الزوجة للعالم الداخلي لزوجها، ساعده أن يدخل هو أيضا إلى مشاعره ويعرف كيف فسر الأحداث بطريقة أصابته بالضيق دون سبب حقيقي. وأيضا هي عندما أدركت السبب العميق لسلوكه، استطاعت أن تغفر له ذلك السلوك. ومن المثال السابق يتضح أيضاً أن قدرة الزوجة على إدراك مشاعر زوجها نبعت من قدرتها على إدراك مشاعرها والتعبير عنها. فبعد أن أدركت سبب مشاعره وسلوكه، عبَّرت له هيَ أيضا عن إحساسها بالإهانة عندما يسلك معها مثل هذا السلوك، فاستطاع بدوره أن يرى خطأه في حقها ويعتذر لها. مثل هذا الحوار من الممكن جداً أن يجعل الزوجين يتفاديان مشاجرات كثيرة ويحسّن من علاقتهما. ومن الواضح أن الزوجة هنا قد تعلّمت وتدربت أن تبذل مجهوداً للخروج خارج نفسها وتتجاوز (دون أن تتجاهل) شعورها بالجرح والإهانة لتدخل إلى عالم زوجها وتقدر شعوره هو أيضاً بالاحتقار والرفض. هذا الخروج ساعدها هي أيضاً أن تعبّر عن مشاعرها وتعلن رفضها لسلوكه بطريقة تساعده أن يغير ذلك السلوك لا أن يستمر في عناده. هذا بالطبع نادر الحدوث فما يحدث عادة هو اللوم المتبادل الذي يعمق سوء الفهم ويزيد المشكلات تعقيداً. في النهاية يقول أن الذكاء الوجداني

هو أنك تصنع من نفسك رقيباً عليك. أي أن يكون لك مدرب داخلي يفحص أقوالك وردود أفعالك ويساعدك أن تكون ردود أفعالك أفضل في المرة التالية. هو مدرب وليس قاضياً. هو لا ينتقدك ويلومك وإنما يشجعك على مزيد من التطور في التعامل مع نفسك ومع الآخرين. وهناك سبع خطوات يمكن أن يقوم بها هذا المدرب الداخلي[12]

١. لاحظ

لاحظ نفسك

١. لاحظ
٢. فسر
٣. توقف
٤. أعد التوجيه
٥. تامل
٦. احتفل
٧. كرر

لاحظ جسدك: الجسد يعكس المشاعر بصدق وأمانة أكثر من العقل. ضربات القلب، التنفس، الحلق الجاف، العرق في الأيدي. لاحظ أيضاً مشاعرك واسأل نفسك: بماذا أشعر؟ هل أشعر أني أتعرض للهجوم؟ هل أنا قلق؟ هل أشعر أني أريد أن أدافع عن نفسي؟ هل أنا غاضب؟ هل أشعر بالتحدي؟ هل أنا خائف؟ لاحظ أفكارك: علام يركز فكري؟ هل أركز على الدفاع عن موقفي؟ هل أركز على الهجوم على الآخرين وتفنيد وجهات نظرهم؟ هل هدفي الوحيد حماية نفسي؟ لاحظ مظهرك الخارجي: كيف أبدو الآن أمام الآخرين؟ نبرة صوتي، هل هي مرتفعة أم مناسبة؟ ما هي حركات جسدي وما هي الرسالة التي تنقلها هذه الحركات؟ تعبيرات وجهي، هل هي متحدية أم مسترخية؟

---

12 Adele. Lynn, The E.Q. Difference. A powerful Plan for Putting Emotional Intelligence to Work, (N.Y.: American Management Association, 2005). P. 50-162

لاحظ الآخرين

ما الذي يحاولون نقله من رسائل من خلال كلامهم؟ ما هي سلوكياتهم غير اللفظية (حركات أجسادهم وأياديهم)؟ ما هي تعبيرات وجوههم؟ نظرات عيونهم، هل يتفادون النظر في العين، أم ينظرون بطريقة مباشرة؟ ترى ما هو مزاجهم؟ مسرورون؟ متوترون؟ مشجعون؟ غاضبون؟ ثائرون؟ حزانى؟ محبطون؟ إلخ.
ما هو شكل البيئة المحيطة؟ هل بيئة مسترخية؟ أم بيئة متوترة؟ التليفون يرنّ، الكومبيوتر مفتوح، أكثر من شخص يتكلم ويتداخل؟

٢. فسِّر

لدى كل منا ميل لتفسير ما. لكن المخ العقلاني يمكن أن يمدنا بمزيد من التفسيرات المحتملة. على سبيل المثال، نميل أن نفسر بأفكارنا التلقائية مثلاً عدم رد شخص أنه رفض وكراهية (وهذا غالباً متعلق بخبراتنا السابقة أو بالثقافة الأسرية أو المجتمعية التي عشنا فيها)، بينما يمكن أن ندرب أنفسنا على استشارة المخ العقلاني الذي من الممكن أن يرى الموقف من جهات مختلفة ويقدم تفسيرات أخرى كثيرة مثل:

- ربما لم يكن منتبهاً. ربما كان حزيناً أو مستغرقاً في تفكير عميق
- ربما لم يكن لديه ما يقوله فصمت. إلخ

٣. توقف قليلاً

التوقف قليلاً Pause خطوة أساسية في الوعي بالنفس والتعامل مع المشاعر. التوقف قليلا، يمنع المخ الوجداني من الاندفاع في سلوك لم يتم فحصه جيداً ويسمح للمخ العقلاني بالتحكم في الأمر. هنا المدرب الداخلي يقول لك: توقف قليلاً قبل أن ترد. انتظر لا تتخذ قراراً الآن. ونستطيع أن نقول أن القدرة على تغيير السلوك

تكمن في هذه القدرة على التوقف. الفكرة الملحة التي لا يتم الاستجابة لها خلال بضعة ثوان تفقد إلحاحها وعندئذ يمكننا فحصها.

٤. أعد التوجيه

بعد أن تلاحظ وتفسر وتتوقف قليلاً، تستطيع أن توجه تفكيرك ومشاعرك وردود أفعالك للوجهة الصحيحة التي فيها فائدتك الشخصية وفائدة من حولك. المعادلة التي تحدث دائماً عندما لا ندرب أنفسنا على الذكاء الوجداني هي:

حدث أو موقف + طريقة تفكير أو تفسير معتاد = رد فعل وجداني وسلوكي مندفع نندم عليه.

بعد الملاحظة والتفسير والتوقف يمكن أن تكون المعادلة هكذا:

حدث أو موقف + طريقة تفكير أو تفسير معتاد + توقف + إعادة توجيه التفكير = رد فعل وجداني وسلوكي أفضل.

٥. تأمل

تأمل ما حدث. تأمل النتائج المختلفة التي حصلت عليها عندما مارست الذكاء الوجداني وسمعت لصوت المدرب الداخلي. تأمل أيضاً ردود أفعال الآخرين وكيف أصبحت مختلفة عما كان يحدث عندما كنت تندفع في الكلام أو التصرف. كيف تطور الموقف للأفضل؟ كيف تحسنت علاقاتك؟ كيف أثبتت النتائج عدم دقة أفكارك القديمة؟ هذا التأمل يشجعك على ممارسة الذكاء الوجداني أكثر فأكثر.

٦. احتفل

الاحتفال بالإنجاز وتشجيع النفس أمر ضروري جداً لمداومة العمل. الاحتفال والمشاعر الطيبة تثبت وتعمق هذه "التوصيلات" الجديدة في المخ. اللذة المصاحبة

للسلوكيات الإدمانية ترسخها. أيضاً الاحتفال بالنمو والنضوج يرسخه في وجداننا. احتفل بنظرتك الجديدة للحياة. احتفل بحقيقة أنك الآن تعرف ما هو المهم في الحياة وما هو غير مهم. إن كنت قد أعدت ترتيب قيمك في الحياة بشكل أفضل، احتفل بذلك. إن كنت تعلمت أن الاستثمار في الأمور بعيدة المدى أهم من "فش الغل" بشكل مباشر، احتفل بذلك! احتفل بقدرتك على التحكم في نفسك. احتفل بأنك لم تعد محمولاً بكل مشاعر تدفعك هنا وهناك كسفينة تحملها الأمواج. احتفل بمهاراتك الجديدة في الكلام والاستماع. احتفل بمستواك الجديد في اللباقة والمهارات الاجتماعية. من أكثر الأمور التي تزيد من ثقتنا بأنفسنا هو أننا نثق أننا قادرون على إدارة حياتنا.

٧. **كرر**

كرر هذه التدريبات دائماً. لاحظ أخطاءك. وحاول أن تتقنها أكثر وأكثر بدون لوم للنفس. التصحيح والتكرار يزيد من عمق المهارة وسهولتها وتطبيقها بدون عناء. ربما تظن أن هذه الخطوات صعبة وتقول في نفسك: "من عساه يفكر هكذا ويفحص كلامه وسلوكه هكذا طوال الوقت؟" بالطبع هذا في البداية صعب جداً ولكن مع الوقت يمكنك أن تمارس هذا بسلاسة وبشكل شبه تلقائي مثل المشي أو ارتداء الملابس أو قيادة السيارة أو استخدام التليفون. التدريب والتكرار هما كلمة السر في التقدم والإتقان في كل شيء.

بعض من المعتقدات الخاطئة عن الذكاء الوجداني

ليس الذكاء الوجداني
هو إطلاق العنان للمشاعر
والتعبير عن كل أنواع المشاعر
بكل طريقة.

يصحح دانيال جولمان في كتابه *"الذكاء الوجداني في العمل"* بعض المعلومات الشائعة الخاطئة عن الذكاء الوجداني[١٣]. أولاً: ليس الذكاء الوجداني هو أن يكون الإنسان "لطيفاً" في كل المواقف ففي بعض المواقف، يقتضي الذكاء الوجداني الحزم والمواجهة الصارمة. ثانياً: ليس الذكاء الوجداني هو إطلاق العنان للمشاعر والتعبير عن كل أنواع المشاعر بكل طريقة ربما تكون مسيئة للآخرين تحت شعار: "أنا أعبر عن مشاعري!" فالذكاء الوجداني هو القدرة على إدارة المشاعر واختيار الطريقة المناسبة للتعبير عن المشاعر. ثالثاً: النساء لسن أكثر ذكاءً وجدانياً من الرجال، لكن هناك نواح من الذكاء الوجداني يتفوق فيها النساء ونواحٍ أخرى يتفوق فيها الرَجال. فالنساء أكثر وعياً بمشاعرهن ومشاعر الآخرين وأقدر على التعبير والتواصل الوجداني. بينما يتفوق الرجال في نواح أخرى من الذكاء الوجداني مثل الثقة بالنفس والتفاؤل والقدرة على تحمل الإحباط. هذا بشكل عام، لكن من الممكن أن تجد رجالاً لديهم قدرة على التواصل مع مشاعرهم ومع مشاعر الآخرين مثل أفضل امرأة في هذا المجال، ونساء لديهن قدرة على التحمل مثل أكثر الرجال تحملاً. أخيراً: بعكس الذكاء العقلاني الذي من الصعب تغييره بعد سن الثامنة عشر، الذكاء الوجداني يمكن تعلمه وزيادة مستواه طوال العمر وذلك إذا استمر الإنسان في ملاحظة تفاعله الوجداني وسلوكه والتعلم من أخطائه بصفة مستمرة.

هذا يختم حديثنا عن التعامل مع المشاعر التي هي الشق الأول في التعامل السليم مع القلب. فيما يلي سوف نتكلم عن التعامل مع الشق الثاني من القلب وهو التعامل مع الأفكار وسوف نلاحظ الارتباط الوثيق بين المشاعر والأفكار

---

13 Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (N.Y.: Bantam books, 1998), pp. 7-8

اختبار الذكاء الوجداني

(شارك في المجموعة بانطباعاتك حول نتائج الاختبار)



١. أنت في ميكروباص يسير بسرعة ولا يهدئ من سرعته مطلقاً، ثم قال سائق الميكروباص أن الفرامل لا تعمل. ماذا تفعل ؟

أ) تكمل قراءة المجلة أو الكتاب الذي تقرأ فيه، دون أن تبدي اهتماماً كبيرا لهذا الأمر

ب) تراقب الطريق وتفكر ماذا ستفعل إذا حدث تصادم.

ج) قليل من كل من (أ) و(ب).

د) غير متأكد من الإجابة، لم تلاحظ ذلك في نفسك من قبل.

٢. قمت باصطحاب مجموعة من الأطفال في سن ٤ سنوات إلى الحديقة العامة، وواحد منهم بدأ في البكاء لأن الآخرين لا يريدون أن يلعبوا معه. ماذا تفعل ؟

أ) تبقى خارج هذا الأمر ولا تتدخل، تترك الأطفال يتصرفون فيما بينهم.

ب) تتكلم مع هذا الطفل وتساعده أن يجد طرقاً تجعل الأطفال الأكبر يلعبون معه.

ج) تقول له بصوت حنون ألا يبكي.

د) تحاول أن تشتت انتباهه عن البكاء بأن تريه بعض الأشياء الأخرى التي يمكن أن يلعب بها.

٣. **افترض أنك طالب في كلية وكنت تتمنى الحصول على تقدير "امتياز" في مادة ما ولكن اكتشفت أنك حصلت على "جيد" في امتحان نصف السنة. ماذا تفعل؟**

أ) تضع خطة لتطوير مستواك وتقرر أن تستمر في هذه الخطة للحصول على التقدير المطلوب في آخر السنة.

ب) تقرر أن تكون أفضل في المستقبل.

ج) تقول لنفسك أن الأمر لا يهم، وتركز على المواد الأخرى التي حصلت فيها على درجات مرتفعة.

د) تذهب للحديث مع الأستاذ لتجعله يرفع لك الدرجة.

٤. **تخيلي أنك تعملين في محل للملابس. دخلت ١٥ زبونة وشاهدن الملابس ولم يشترين شيئاً. ماذا تفعلين؟**

أ) تقولين لنفسك هذا هو حظي هذا اليوم، وتتمنين أن يكون لك حظ أفضل غداً

ب) تحاولين فحص صفات شخصية فيك، ربما تسبب في ضعف قدراتك على تشجيع الزبائن على الشراء (على سبيل المثال، أنك لا تبتسمين، أنك لا تتكلمين بطريقة ودودة، أنك لا تعرفين معلومات كافية عن المنتجات، إلخ)

ج) تحاولين أن تفعلي شيئاً جديداً في المرة التالية (على سبيل المثال، أن تبتسمي، أن تقولي كلمات مجاملة للسيدات وهن يقمن بتجريب الملابس، أن تمتنعي عن إبداء زهقك وضجرك، إلخ)

د) تفكرين في تغيير الوظيفة

٥. أنت مسئولة في العمل في منظمة ما، قام أحدهم بإطلاق نكتة لها صفة طائفية (تسخر من طائفة ما من الناس) ماذا تفعلين؟

أ) تتجاهلينها باعتبار أنها مجرد نكتة

ب) تستدعين هذا الموظف وتوبخينه

ج) تتدخلين في الحال، وتقولين أن مثل هذه النكات غير مقبول في المنظمة

د) تقترحين أن تدخلي الموظف في برنامج توعية وتثقيف ليتخلص من صفاته العنصرية أو الطائفية

٦. أنت تحاولين أن تهدئي من أعصاب صديقة لك قامت صديقة أخرى بقطع علاقتها بها وقالت لها كلاماً جارحاً

أ) تقولين لها أن تنسى الأمر فهي لا تستحق أن تكون صديقتك

ب) تضعين في الكاسيت أحد الأشرطة المفضلة لديها لتحاولي تشتيت انتباهها

ج) تشتركين معها في انتقادها ولومها كنوع من إظهار التعاطف

د) تقصين عليها قصة تعرضك أنت أيضاً لموقف مماثل، وأنك اكتشفت أن صديقتك كانت تمر بضغوط شديدة وهي التي دفعتها لأن تفعل ذلك ثم عادت هذه الصديقة لتعتذر لك

٧. **دخلتي مع شريك حياتك في نقاش، تصاعد لحد أن اصبح مباراة في الصياح، وأنت تشعرين بالضيق وفي غمار الغضب، قمت بهجوم شخصي عليه بالكلمات اللاذعة التي لم تكوني تقصدينها بصورة حقيقية. ما هو أفضل شيء تفعلينه؟**

أ) تأخذين ٢٠ دقيقة راحة ثم تواصلين النقاش

ب) تتوقفين عن النقاش وتصمتين، مهما كان ما يقوله شريكك

ج) تقولين له أنك آسفة وتطلبين العفو منه

د) تتوقفين للحظة، وتستجمعين أفكارك، ثم تحددين موقفك من القضية موضع النقاش بدقة لكي لا تقولين كلاماً لا تعنينه.

٨. **حصلتِ على منصب رئيسة اتحاد الطلبة وطلب منك أن ترأسي فريق عمل يحاول الوصول لحل خلاق لمشكلة كبيرة في المدرسة. ما هو أول شيء تفعلينه؟**

أ) تضعين خطوات عمل تتيح فرصة وقت للحوار والنقاش حول كل نقطة لكي تحصلي على أفضل النتائج من وقت الاجتماعات.

ب) تسمحين للأفراد بقضاء وقت للتعارف.

ج) في البداية تسألين كل شخص عن أفكاره عن حل المشكلة، لكي تحصلي على أفكارهم والمشكلة لا تزال "ساخنة".

د) تبدأين بجلسة طرح أفكار، لتشجيع الجميع على أن يقولوا كل ما يطرأ على أذهانهم مهما كان غريباً.

٩. لك ابن يبلغ من العمر ٣ سنوات، خجول جدا وشديد الحساسية ومنذ ولادته يخاف من الأشخاص الجدد والأماكن الجديدة. ماذا تفعلين معه؟

أ) تقبلين أنه ذو مزاج خجول وتبحثين عن طرق لتوفير حماية له من المواقف التي من الممكن أن تضايقه.

ب) تأخذينه لطبيب نفسي ليبحث حالته.

ج) تعرضينه عن قصد للكثير من الأغراب وتضعينه في أماكن تسبب له الخوف لكي يتعلم تحملها.

د) ترتبين سلسلة متتابعة من المواقف المتحدية ولكن القابلة للحل لتعليمه كيف يتعامل مع المواقف والأشخاص الجدد.

١٠. لسنين طويلة كنت تريد أن تعود للوراء لتتعلم كيف تعزف آلة موسيقية كنت قد جربتها في طفولتك. الآن ، بدأت في ذلك على سبيل المتعة. وتريد أن تكون فعالا في استخدام وقتك في هذا الأمر. ماذا تفعل ؟

أ) تلزم نفسك بنظام تدريبي يومي صارم.

ب) تختار قطعاً موسيقية من شأنها أن تزيد من قدراتك.

ج) تتدرب فقط عندما تشعر بالرغبة في ذلك.

د) تختار قطعاً موسيقية أعلى من قدراتك، وتحاول أن تتقنها من خلال المجهود المستمر.

١. **أفضل إجابة هي أي إجابة فيما عدا (د)**

أعط (٢٠) درجة عن أي اجابة ما عدا (د) حيث أن (د) تعني أنك لا تعرف شيئا عن ردود أفعالك المعتادة في وقت الخطر والضغوط.

٢. **الإجابة (ب) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (ب) وصفر عن أي إجابة أخرى. الآباء والأمهات الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني يستخدمون أوقات ضيق أبنائهم وبناتهم لكي يقدموا لهم تدريباً على التعامل مع المشاعر، ليساعدوهم أن يفهموا ما الذي جعلهم متضايقين، يتعرفون على مشاعرهم، ويقدمون لهم بدائل يمكنهم أن يجربوها ليخرجوا من هذا الضيق.

٣. **الإجابة (أ) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (أ) وصفر عن أي إجابة أخرى. أهم علامات القدرة على تحفيز الذات هي القدرة على وضع خطة للتغلب على المصاعب والإحباطات والاستمرار في هذه الخطة.

٤. **الإجابة (ج) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (ج) وصفر عن أي إجابة أخرى. التفاؤل هو علامة من علامات الذكاء الوجداني، وهو الذي يدفع الناس أن يروا العقبات على أنها تحديات يستطيعون التعلم منها، ويثابرون ويحاولون تجربة أساليب جديدة بدلاً من الاستسلام للإحباط ولوم النفس.

٥. **الإجابة (ج) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (ج) وصفر عن أي إجابة أخرى. أفضل طريقة لخلق جو من قبول التنوع والاختلاف هو الإعلان الواضح أن

معايير هذه المنظمة لا تقبل مثل هذه النكات والتعبيرات. بدلاً من محاولة تغيير القلوب والتخلص من الضغائن (وهذا هدف أكثر صعوبة ويتطلب وقتاً ومجهوداً كبيراً وربما لا يحدث)، نحاول أن نمنعهم عن التعبير عنها لتحسين جو العمل.

٦. **الإجابة (د) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (د) وصفر عن (أ) و ٥ عن (ب) أو (ج) أثبتت المعلومات الكثيرة عن كيفية تهدئة الغضب، أن من الأساليب الناجحة لتهدئة الغضب ما يلي: تشتيت انتباه الشخص الغاضب بعيداً عن الحدث المثير للغضب..محاولة مواجدته في مشاعر غضبه ومشاركته وجهة نظره. (مع ملاحظة أن الذم في شخص آخر غير مقبول أخلاقياً بالنسبة للكثيرين) اقتراح طريقة بديلة للنظر للموقف.

٧. **الإجابة (أ) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (أ) وصفر عن أي إجابة أخرى. أخذ راحة لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر. يحتاج الأمر لهذا القدر من الوقت حتى يتعامل الجسم مع الآثار الفسيولوجية للغضب ـ وهذه الآثار تشوه استقبالنا للحقائق وتجعلنا نشن هجمات شخصية مضرة. بعد أن تهدأ يكون من الممكن أن تجري مناقشة مثمرة.

٨. **الإجابة (ب) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (ب) وصفر عن أي إجابة أخرى. تعمل المجموعات بشكل خلاق عندما تكون درجة التواصل والانسجام والراحة النفسية في أعلى معدلاتها حيث يشعر الأشخاص بمزيد من الحرية والثقة للتقدم بمشاركاتهم.

٩. **الإجابة (د) هي أفضل إجابة**

أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (د) و٥ عن الإجابة (ب) وصفر عن أي إجابة أخرى. يستطيع الأطفال المولودون بطبيعة خجولة أن يصبحوا أكثر انفتاحاً، إذا قدم لهم والداهم سلسلة مستمرة من التحديات البسيطة التي يقدرون على مواجهتها لتخرجهم من خجلهم.

١٠. **الإجابة (ب) هي أفضل إجابة**

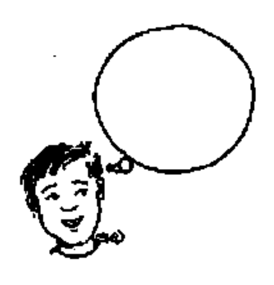
أعط نفسك (٢٠) درجة عن الإجابة (ب) وصفر عن أي إجابة أخرى. عندما تضع أمام نفسك تحديات متوسطة الشدة، فإن هذا سوف يزيد من قدرتك ويجعلك تصل لحالة التدفق التي تسرك وتمكنك من الأداء والتعلم بأفضل صورة ممكنة.

أعلى درجة ممكنة	=	٢٠٠
١٠٠	=	متوسط
فوق ١٠٠	=	فوق المتوسط
تحت ١٠٠	=	تحت المتوسط

ثانيا: التعامل مع الأفكار

يتكون النظام الفكري للإنسان من ثلاثة عناصر:

- الأفكار التلقائية
- طريقة التفكير
- المعتقدات المحورية



الأفكار التلقائية

هذه الأفكار تنشأ تلقائياً في وعينا وتغير من مشاعرنا وتؤثر في سلوكنا دون أن نفحص مدى صدقها أو منطقيتها.

عادة ما ينتج المخ البشري من ٥- ١٠ أفكار في الثانية (١٨- ٣٦ ألف فكرة جديدة في الساعة). بالطبع لا يستطيع المخ التركيز في كل هذه الأفكار وتحليلها والتأكد من مطابقتها للواقع والمنطق. أغلب هذه الأفكار تعبر بسرعة واختصار شديد في سماء الوعي دون فحصها، وهذا ما نسميه بالتفكير التلقائي Automatic Thinking أو الأفكار التلقائية Automatic Thoughts التي أشرنا إليها سابقاً، أما التفكير المقصود Intentional Thinking فهو التفكير الأكثر وعيا وتركيزاً وهو الذي يحتل مقدمة الوعي. هذا هو التفكير الذي نستخدمه عندما نفكر في أمر سوف نتخذ فيه قراراً أو في كلام سوف نناقشه مع آخرين. في هذه الحالة نُخضع أفكارنا للمنطق ونحاول التاكد من مطابقتها للواقع. ربما نتوقع أيضاً الأسئلة والاعتراضات التي ربما تواجه هذه الأفكار ونعدّ أنفسنا للإجابة عنها ليصبح كلامنا منطقياً ومتسقاً مع نفسه ومع الواقع. هذا النوع من التفكير لا يشكل إلا نسبة ضئيلة من تفكيرنا أثناء

اليوم لأنه يتطلب مجهوداً وطاقة نفسية كبيرة. لذلك فإن أغلب الأفكار التي تدور في أذهاننا خلال اليوم هي من نوعية الأفكار التلقائية البسيطة. في كتابه "العلاج المعرفي"[14]، يقدم آرون بيك هذه الأوصاف الأربعة للأفكار التلقائية:

١) **أفكار محددة وليست مبهمة:** هي ليست مثل الأفكار اللاواعية المشوشة التي تأتي في الأحلام وإنما هي أفكار واضحة ولها هدف، لكنها شديدة البساطة وذلك لكونها تهدف إلى تحريك الإنسان حركات بسيطة معتادة.

٢) **أفكار تنشأ بطريقة مباشرة وليس بعد تفكير أو تأمل منطقي متسلسل:** الأفكار التلقائية هي الأفكار التي تقود ما يمكن أن نسميه **التصرفات التلقائية** مثل: التفكير الذي يجعل قائد السيارة يرتدي حزام الأمان بمجرد جلوسه إلى عجلة القيادة، هذه فكرة تلقائية بسيطة يمكن أن تمر بخلفية ذهنة ويتجاوب معها في نفس الوقت الذي فيه يفكر في أمور أخرى تحتل مقدمة وعيه دون أن يحدث تداخل. أو التفكير الذي يجعلنا نقود السيارة في الطريق المعتاد إلى البيت دون وعي، حتى وإن كنا ننوي الذهاب إلى مكان آخر، ثم ننتبه بعد فترة أننا نسير في الطريق الخطأ. هو التفكير الذي يجعلنا نضع شيئاً في مكان ما، ثم ننسى تماما أننا فعلنا ذلك. وهو التفكير الذي يجعل أطراف أصابعي الآن تعرف طريقها إلى الزر الخاص بالحرف الذي أريد أن أنقره على الحاسب الآلي وبالترتيب الصحيح لحروف الكلمة التي أريد أن أكتبها وذلك في جزء من عشرة من الثانية دون أن أنتبه لذلك، بل يكون انتباهي في ذلك الوقت مستغرقاً في الأفكار التي أريد أن أكتبها. الأفكار التلقائية هي أيضاً الأفكار التي نفكر فيها بيننا وبين أنفسنا باستمرار ونحن نسير في الطريق في صورة ما يسمى **بالحوار الداخلي** أو حوارات الخلفية

14 Aaron T. Beck Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, (Penguin books) 1976

background conversations أي الحوارات التي تدور في خلفية وعينا بينما في مقدمة الوعي نفكر أو نفعل شيئاً آخر.

٣) **أفكار تنشا كرد فعل لحدث:** على سبيل المثال، عندما أشعر بالضيق والقلق، تأتي إلى وعيي فكرة تلقائية تقول: "اذهب إلى الثلاجة وابحث عن شيء تأكله فهذا سوف يجعلك تشعر شعوراً أفضل" هذه الفكرة تظهر بطريقة تلقائية في الوعي دون أن نستدعيها بشكل مقصود، وذلك مثل الإعلانات التي تظهر بطريقة تلقائية pop up عندما تدخل على موقع على الإنترنت.

٤) **بالرغم من عدم منطقية هذه الأفكار، فإننا نقبلها مباشرة دون فحصها:** في أغلب الأحيان، نحن لا نُخضِع هذه الأفكار لأي تحليل منطقي وإنما نستجيب لها بصورة تلقائية لأن هذا هو رد الفعل المعتاد لهذا النوع من الأفكار. فعندما تأتي إلى وعيي فكرة تلقائية تقول لي أن الحل فيما أشعر به من ألم أو ملل هو الأكل، فإني أذهب مباشرة ودون تفكير إلى الثلاجة وأكل، بالرغم من عدم شعوري بالجوع. بعد هذا تأتي فكرة تلقائية أخرى وهي أنني قد أفسدت الريجيم تماماً ولا فائدة من المواصلة فيه. أيضا دون أن أفحص هذه الفكرة، أتوقف عن الريجيم وأغرق نفسي في الأكل وأقول لنفسي: *"لقد فسد كل شيء!"*، وقد أفكر أيضاً أنني إنسان ضعيف وحقير فأكره نفسي وأشعر بالاكتئاب. كل هذا يحدث دون أن أتوقف وأفحص هذه الأفكار هل الطعام فعلا هو الذي سوف يشعرني بالسعادة؟! وهل "السندوتش" الذي أكلته هو الذي قد أفسد الريجيم تماما؟ وهل أنا فعلاً إنسان حقير لأني أكلت سندوتشاً دون أن أكون جائعاً؟ كل هذه الأفكار السابقة ليست منطقية تماماً، فالأكل لن يجعلني أشعر شعوراً أفضل، وتناول سندوتش لا يعني أن الريجيم فسد تماماً وبالطبع لا يعني كل هذا أنني إنسان ضعيف وحقير. هذه

الأفكار تنشأ تلقائياً في وعينا وتغير من مشاعرنا وتؤثر في سلوكنا دون أن نفحص مدى صدقها أو منطقيتها. وهنا تكمن خطورة هذه الأفكار. فبالرغم من أننا لا نلتفت إلى هذه الأفكار إلا أن لها أكبر الأثر علينا، فهي تشكل الغالبية العظمى من أفكارنا طوال اليوم، وتؤثر على مزاجنا العام وأغلبية ردود أفعالنا وسلوكياتنا. تبدو هذه الأفكار التلقائية وكأنها خارجة عن سيطرتنا، ولكن هل هذه هي الحقيقة؟ هل نستطيع أن نتحكم في أفكارنا التلقائية؟ بالطبع هذا ممكن ولكنه ليس سهلاً. هو أمر يحتاج منا إلى فهم عميق لطبيعة هذه الأفكار ومن أين تنشأ، ويحتاج أيضاً إلى عمل ومثابرة يومية لتنمية القدرة على مراقبة هذه الأفكار. تكمن الصعوبة في أن هذه الأفكار قد صارت جزءاً منا ذلك فإن اكتشافها يكون صعباً في البداية والتخلي عنها ربما يكون أكثر صعوبة فهو نوع من التدريب اليومي على إماتة جزء منا. إننا لكي نتغير عن شكلنا (سلوكنا الخارجي) نحتاج لتجديد أذهاننا وهذا أمر يتطلب الموت كل يوم عن طرق التفكير القديمة.

مراقبة الأفكار التلقائية

تابع نفسك خلال الأسبوع، في كل مرة تشعر بمشاعر سلبية، اكتب الشعور في خانة الشعور، ثم في خانة الأفكار اكتب الأفكار التي ربما تكون أدت الى هذا الشعور، وفي خانة الأحداث اكتب الحدث الذي أثار هذه الأفكار والمشاعر. ثم في الخانة الرابعة والأخيرة. اكتب ما فعلته (سلوكك) كرد فعل لهذه الأفكار وتلك المشاعر.

الموقف ماذا حدث؟ متى حدث؟ الأشخاص؟ الأماكن؟	المشاعر صف المشاعر وأعطها درجة في الشدة من ٠ ـــ ١٠٠	الأفكار التلقائية ما الذي كنت تفكر فيه قبل هذه الشعور مباشرة؟	السلوكيات ما الذي فعلته كرد فعل لهذه المشاعر والأفكار؟
تعطلت في المرور في الطريق للعمل صباحاً	غضبان (٨٠)	لقد تأخرت، سوف أكون آخر من يصل للعمل. رئيسي في العمل الآن غاضب جداً (أتخيله غاضباً ويصيح في عندما أصل). سوف أضطر للبقاء بعد ساعات العمل وسوف أتأخر عن موعد هام بعد الظهر.	منعت نفسي في آخر لحظة من المشاجرة مع أحد سائقي التاكسي
رئيسي أعطاني مهمة إضافية في العمل.	قلق (٩٠)	لن أنجح في هذه المهمة وسوف أكون أضحوكة الجميع. سوف أتأخر في العمل وسوف تحدث مشاجرة مع زوجتي.	كنت قلقاً ومضطرباً طوال اليوم، وتشاجرت مع زميل.

الموقف	المشاعر	الأفكار التلقائية	السلوكيات
ماذا حدث؟ متى حدث؟ الأشخاص؟ الأماكن؟	صف المشاعر وأعطها درجة في الشدة من ٠ـــ ١٠٠	ما الذي كنت تفكر فيه قبل هذه الشعور مباشرة؟	ما الذي فعلته كرد فعل لهذه المشاعر والأفكار؟
طلب مني زميل أن أقوم بشيء بدلاً منه	مستاء (٧٥)	أنا الذي علي أن أعمل دائماً وهم يحصلون على الإجازات والمكافآت.	انفجرت في أحد الزملاء.
في الأتوبيس عائداً للمنزل	مكتئب (٨٥)	حياتي بلا معنى، أنا أدور في ساقية بلا معنى أو هدف.	بدأت أفكر في ترك العمل.
عند العودة من العمل مساء زوجتي متجهمة ولا تتكلم معي.	الحزن (٦٥)	هي لا تحبني. أنا بالنسبة لها مجرد ماكينة تنتج فلوس.	أتكلم معها بطريقة سلبية وألومها.

جدول رقم (٣) فحص الأفكار التلقائية

من كتاب "الأفكار والمشاعر" لماثيو ماكاي[١٥]

15 M. McKay, M. Davis, P. Fanning, *Thoughts and Feelings* (Oakland: New Harbinger Pub.,2007) p. 28

واجب مراقبة الأفكار التلقائية

الموقف	المشاعر	الأفكار التلقائية	السلوكيات
ماذا حدث؟ متى حدث؟ الأشخاص؟ الأماكن؟	صف المشاعر وأعطها درجة في الشدة من ٠ ـ ١٠٠	ما الذي كنت تفكر فيه قبل هذه الشعور مباشرة؟	ما الذي فعلته كرد فعل لهذه المشاعر والأفكار؟

السلوكيات	الأفكار التلقائية	المشاعر	الموقف
ما الذي فعلته كـرد فعل لهذه المشـاعر والأفكار؟	ما الذي كنت تفكر فيه قبـل هذه الشعور مباشرة؟	صف المشاعر وأعطها درجة في الشدة مـن ٠ ـ ١٠٠	ماذا حدث؟ متـى حدث؟ الأشخاص؟ الأماكن؟

حدث أو موقف	شعور	الأفكار التلقائية (طريقة تفسير الموقف التي أدت الى هذه المشاعر)	أفكار أخرى (طرق أخرى محتملة للتفسير)	التغيير في المشاعر
شخص أحبه وأحترمه صاح في وجهي وعنفني.	خزي	أنا انسان ضعيف الشخصية.	ربما هو يعاني من شيء جعله يفقد أعصابه والأمر لا يتعلق بي.	الخزي يقل
المدرسة شكت من ابني وقالت أنه "وقح" و"كسول".	يأس	أنا أم سيئة	ربما تصرف ابني بوقاحة في هذا الأمر لكن يمكن تقويمه.	اليأس يقل
وصلت لعملي ووجدت أن مديري يريدني أن أذهب اليه بمجرد وصولي	خوف	سوف يقوم بتوبيخي	ربما يريد شيئاً	الخوف يقل

حدث أو موقف	شعور	الأفكار التلقائية (طريقة تفسير الموقف التي أدت الى هذه المشاعر)	أفكار أخرى (طرق أخرى محتملة للتفسير)	التغيير في المشاعر
شخص يسألني عن أمر شديد الخصوصية في حياتي	غضب	هو يريد التدخل في حياتي	ربما يريد أن يساعدني لكنه لا يؤمن ولا يعترف بالحدود الشخصية	الغضب يقل

جدول رقم (٤)

من الأفكار التلقائية التي كثيرًا ما تنتابني



عن المرض

عندما أشعر بألم في صدري، تأتيني فكرة أنني سوف أصابُ بأزمة قلبية وأموت ــ عندما تعاني أمي من مرض ما، تاتيني فكرة أنها سوف تموت ــ إذا تعرض ابني للمرض تأتيني فكرة أنني أهملت في رعايته.

في الزواج

عندما أتصل بزوجتي على المحمول وهي في طريق سفر ولا ترد، تأتيني فكرة أن أصابها مكروه ــ عندما يتحدث زوجي بشكل إيجابي عن امرأة أخرى أكثر من مرة، تأتيني فكرة أنه سوف يقع في حبها ــ عندما أتشاجر مشاجرة كبيرة مع زوجتي، تأتيني فكرة أننا سوف ننفصل في نهاية الأمر.

عن الأولاد

عندما يحصل ابني على نمرة سيئة في امتحان، تأتيني فكرة أنه سوف يكون فاشلاً في دراسته وحياته كلها.

في العمل

عندما أكلف بمهمة صعبة في العمل، تأتيني فكرة أنني سوف أفشل فشلاً ذريعاً وأصبح أضحوكة الجميع ــ عندما يحصل زميل لي على ترقية، تأتيني فكرة أنني فاشل.

في العلاقات

عندما يتجاهلني شخص أثناء الكلام معه ولا يهتم بما أقول، تأتيني فكرة أنه يحتقرني ـ عندما يختلف أحدهم في الرأي معي، تأتيني فكرة أنه يعارض لمجرد المعارضة ـ عندما ينتقدني أحدهم أمام الناس تأتيني فكرة أنه يريد أن يسخر مني ويهينني أمام الناس ـ عندما يأخذ عامل السندوتشات طلب شخص آخر جاء بعدي، تأتيني فكرة أنه يضطهدني.

في الفلوس

عندما أضطر لدفع مبلغ كبير، تأتيني فكرة أنني سوف أفتقر ولن أستطيع مواجهة التزاماتي المادية ـ عندما أشتري شيئاً ثميناً، تأتيني فكرة أنني مبذرة أو أن البائع قد خدعني.

الفكرة: ____

الموقف الذي غالبا ما تأتي فيه: ____

____

____

المشاعر التي أشعر بها بعد هذه الفكرة:

(خوف – غضب – ذنب – حزن – إحباط، إلخ)

واجب تقديم أفكار إيجابية جديدة

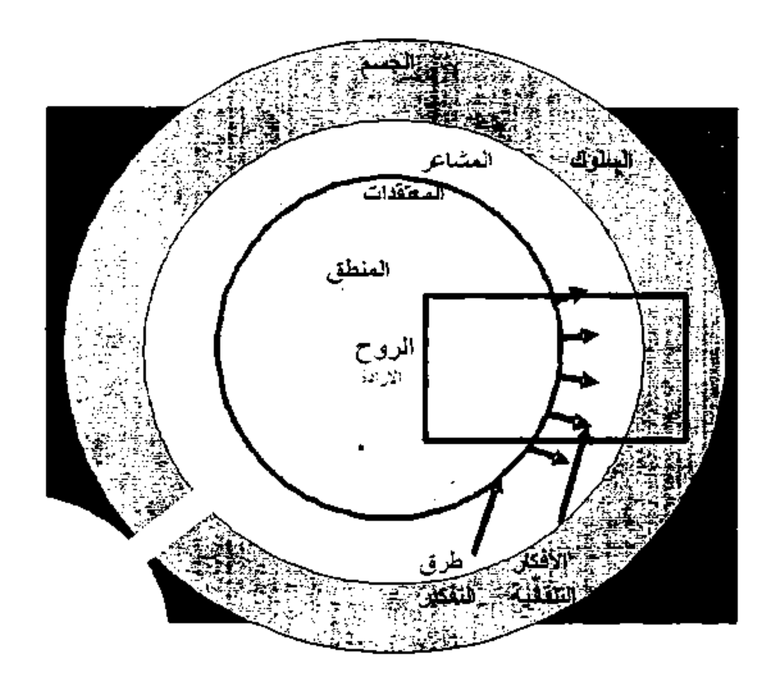
واجب الأسبوع الأول

حدث أو موقف	شعور	الأفكار التلقائية (طريقة تفسير الموقف التي أدت إلى هذه المشاعر)	أفكار أخرى (طرق أخرى للتفسير)	التغيير في المشاعر

قم بالتصوير لعمل المزيد من الأسابيع

هذه الطرق في التفكير تؤدي الى أفكار تلقائية وطرق لتفسير الأحداث كثيراً ما لا تكون متفقة مع الواقع والمنطق وتؤدي بنا إلى مشاعر وسلوكيات مضطربة وغير بنّاءة.

تخيل شخصاً يذهب إلى أحد المحال التجارية ليطلب سلعة ما، فيقول له البائع أنها غير موجودة، ثم يثور هذا الشخص على البائع ويتشاجر معه ظاناً أن السلعة موجودة والبائع لا يريد أن يبيعها له. عندما أصادف موقفاً كهذا من السهل أن أعتبر ذلك الشخص مريضاً بالشك أو لديه أفكار اضطهاد لا أساس لها. لكنني في الوقت نفسه أميل دائماً إلى تفسير علامات الضيق على وجه زوجتي أنها غاضبة مني. وعندما أسألها "ما بك؟" ولا تجيب، فإن هذا يؤكد استنتاجي. فتكون النتيجة أنني أشعر إما بالشفقة على نفسي لأنني أرى أنني لم أفعل شيئاً يستحق ذلك، وربما أشعر بالغضب تجاهها لأنني أعتبر أنها ظالمة أو حساسة أكثر من اللازم، أو ربما تهوى "النكد"



شكل رقم (٦) النظام الفكري للإنسان

كل المشاعر السلبية والأحكام المسبقة التي نشأت داخلي كان سببها طريقة تفكيري التي تميل إلى **شخصنة الاحداث**. أي تفسير كل الأحداث بشكل شخصي، في حين توجد أسباب عديدة لضيقها مثل عدم رغبة الأولاد في استذكار دروسهم أو حوض الحمام المسدود مثلاً! كما أن عدم ردها عليّ لا يعني بالضرورة أنها غاضبة مني، فربما لم تسمع سؤالي، أو ربما هي متضايقة للدرجة التي تجعلها لا تريد أن تتكلم. الأمر برمته قد لا تكون له علاقة بي. لكنني عندما صدقت طريقة تفكيري بدلاً من محاولة معرفة الواقع، دخلت في مشاعر سلبية وهذه المشاعر تؤدي في مرات كثيرة إلى كلمات وسلوكيات سلبية، وربما إلى مشاجرات زوجية لا لزوم لها. شخصنة الأحداث هي أحد أخطاء التفكير التي تؤدي إلى أفكار تلقائية غير واقعية.

ومن الأمثلة الأخرى لأخطاء التفكير ما يلي: **التفكير بطريقة الأقطاب**، وعدم رؤية الأشياء النسبية أو البين بين.. إما الكل أو لا شيء. *"إما أبيض وإما أسود"*. النجاح إما أن يكون تاماً أو يكون فشلاً ذريعاً. الأبناء إما أن يكونوا طائعين طاعة عمياء أو يعتبرون عاصين وغير مهذبين. هذا النوع من التفكير أيضاً يتجاهل أن التغير يتطلب وقتًا وأنه علينا أن نقبل عدم الاكتمال الحالي في طريقنا للوصول للأفضل. ثم بعد ذلك يأتي **التعميم**، وهو يحدث عندما نرى حادثة سلبية، فنفترض أن كل شيء سلبي. الفشل مرة هو فشل عام والانتكاس يعني أنه لم يكن هناك تقدم مطلقاً. بالطبع هذه الطريقة في التفكير محبطة وتؤدي إلى مزيد من الانتكاس. من طرق التفكير المُحبِطة أيضا **التركيز على السلبي والفشل في رؤية الإيجابي** وهو الميل لرؤية الشيء السلبي فقط في الموقف (نصف الكوب الفارغ) وتلوين كل الموقف بذلك اللون السلبي. هذه الطريقة في التفكير تعرض صاحبها كثيراً لمشاعر الاكتئاب. من طرق التفكير المضطربة أيضاً طريقة **القفز للاستنتاجات**. فالبعض يقفزون للاستنتاجات من خلال تصورهم أنهم يستطيعون أن يقرؤا أفكار الآخرين ويصلوا لاستنتاجات من أصغر الانطباعات معتبرين أن هذا ذكاءً أو "فراسة" أو تنبؤ. بعض الآباء والأمهات يفترضون أن الفتاة المراهقة إذا اتصلت تليفونياً بشاب، فهذا معناه أنهما في النهاية سوف يتزوجان عرفياً.المثير للشفقة أن هذه الطريقة في التفكير كثيراً ما تتحول إلى نبوءات تحقق نفسها. فعندما يعامل الأب ابنته معاملة سيئة ويهينها ويضربها، لمنعها من التحدث في التليفون مع شاب خوفاً من أن تتطور علاقتهما، فإن علاقتهما ربما تتطور بالفعل في هذا الاتجاه هرباً من جحيم الأسرة وذلك عندما يكون هذا الشاب هو الشخص الوحيد الذي يعاملها معاملة طيبة. فيكون هذا الأب، بسبب أنه قفز لاستنتاج سلبي غير موجود، قد ساهم في تحقق هذا الاستنتاج بالفعل. طرق التفكير غير الواقعية أيضاً طريقة **التكبير والتصغير** أي إعطاء الأحداث أكبر أو أصغر مما تستحق. من ضمن طرق التكبير

ما يمكن أن نسميه (**التفكير الكارثي**) فالابتسامة تصبح خيانة زوجية، والكلمة العابرة تصبح توجهاً عاماً في الحياة، والفشل العابر يصبح دماراً وانهياراً، وعندما يتأخر أحدهم عن العودة للبيت نصف ساعة فهو تعرض لحادث مروع إلى أن يَثبُت عكس ذلك. ثم تأتي **قراءة الأفكار** أي محاولة استنتاج ما يدور في أذهان الآخرين. ثم اعتبار هذه الاستنتاجات هي الحقيقة. على سبيل المثال، عندما أستنتج أن من حولي يكرهونني وأعتبر أن هذه الأفكار هي الحقيقة غير القابلة للنقاش فإني سوف أكرههم في المقابل دون سبب منطقي. أو عندما تشعر زوجة أن زوجها يخونها وتعتبر أن هذه هي الحقيقة ، تبدأ في التعامل معه على هذا الأساس.

في بعض الأحيان تتحول هذه الشكوك التي نفكر فيها دائماً وربما بشكل غير واعٍ إلى أحلام أثناء النوم، وهذا ربما يؤكد لنا أنها سوف تحدث وإذا تحقق أي جزء منها، فإن هذا يؤكد تلك الاستنتاجات ويحولها إلى معتقدات راسخة[١٦]. فنجد أشخاصاً يقولون عبارات مثل: "أنا أحلامي لا تخيب" أو " أناعندي فراسة" أو غير ذلك من المعتقدات السحرية. مثل ذلك أيضاً **الربط بين أحداث ليست بالضرورة مرتبطة ببعضها البعض**. عندما أتصل بشخص وأجد تليفونه مشغولاً وشخص آخر وأجد تليفونه أيضاً مشغولاً فهذا لا يعني بالضرورة أنهما يتحدثان معاً في التليفون. عندما أرتكب ذنباً ما ثم يصيبني مكروه، فليس بالضرورة أن الله يعاقبني. الربط أيضاً يمكن أن يجعلنا نربط بين مشاعر وأماكن، فالمكان الذي حدثت فيه أحداث مؤلمة يصبح دائماً مثيراً لأفكار ومشاعر مؤلمة. يميل البعض أيضاً **إلى وضع عناوين** على أنفسهم أو على الآخرين ففي حالة الخطأ مثلاً يصبح الشخص والخطأ شيئاً واحداً. فلا أقول: "لقد أخطأت"، وإنما أقول: "أنا أحمق!" أو"أنا ضعيف!" أو"أنا

---

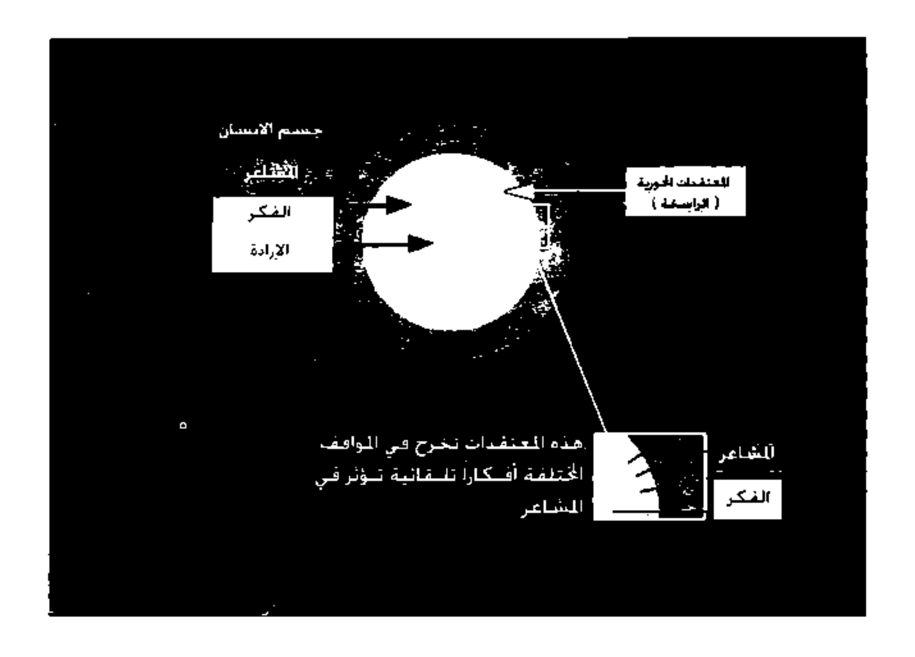
١٦ أحياناً يخطئ المخ في ترتيب الأحداث فيظن أنه حلم بالشيء قبل أن يحدث بينما هو حلم به بسبب كثرة التفكير فيه قبل أو بعد حدوثه. أيضا يتسبب هذا الخطأ في ترتيب الأحداث عند بعض المصابين ببعض الأمراض العقلية إلى الاعتقاد أن الآخرين يعرفون أخبارهم أو يقرأون أفكارهم.

غبي!" أو "هو مهمل" أو "هو سيء النية"، وهكذا. ومن طرق التفكير غير الصحّية أيضاً **الإيمان بوجوب بعض الأشياء بشكل مطلق** مثل: "يجب أن أجعل الكل يحبونني" أو "يجب أن أفعل كل شيء بصورة كاملة وبلا أي خطأ". أو "يجب أن أحب كل الناس بدرجة واحدة"، أو "لا يجب أن أظهر مشاعري أبداً" أو "يجب أن يحدث كل شيء بصورة سليمة من أول مرة وإلا فلا يمكن أن ينجح"، وهكذا. هذه الطرق في التفكير تؤدي إلى أفكار تلقائية وطرق لتفسير الأحداث كثيراً ما لا تكون متفقة مع الواقع والمنطق وتؤدي بنا إلى مشاعر وسلوكيات كثيراً ما تكون مضطربة وغير بنّاءة.

المعتقدات المحورية

> نحن لا نفحص المعتقدات وإنما نستخدمها في فحص الواقع، فعندما تكون هذه المعتقدات مشوهة وغير واقعية تصبح كل "قياساتنا" خاطئة.

الأفكار التلقائية ليست دائماً خاطئة، فربما تكون حقيقية في بعض الأحيان وربما يتحقق ما تتنبأ به. فعلى سبيل المثال، الموظف الذي تعطل في المرور، ربما يكون بالفعل هو آخر من يصل للعمل وربما يوبخه مديره بالفعل. ربما تصدق شكوك من تظن أن زوجها يخونها، وربما يكون الشخص الذي يظن نفسه مكروهاً، مكروهاً بالفعل. هذا يأخذنا إلى مستو أعمق وهو مستوى المعتقدات المحورية الواقعة وراء القلق. لماذا يخاف هذا الموظف من توبيخ مديره إلى هذا الحد؟ غالبا ما سوف نجد معتقداً محورياً يقول على سبيل المثال: "إذا تعرضت للتوبيخ من المدير، ففي نهاية الأمر سوف أفقد وظيفتي!" أو "يجب أن يكون سجلي خالياً من أي أخطاء لكي أكون موظفاً ناجحاً!" هذه المعتقدات المحورية هي السبب الرئيسي وراء القلق الشديد.



شكل رقم (٧) المعتقدات المحورية والأفكار التلقائية

تفترض أغلب نظريات علم النفس المعرفي أن كل إنسان لديه معتقدات محورية تشكل بالنسبة له تصوراً داخلياً للطريقة التي يعمل بها العالم والناس من حوله، هذا التصور أو النموذج الداخلي هو البرنامج الذي به يفهم ويحكم على العالم والناس وعلى نفسه ومن خلاله يفسر الأحداث ويتوقع ردود الأفعال.

المسطرة السليمة

هذه المعتقدات سميت هكذا لأنها أصبحت "معقودة" ومن الصعب فكّها أو الحكم عليها. إنها مثل المسطرة التي نقيس بها ولا نقيسها. فإذا كانت المسطرة التي نقيس بها ونفترض أن طولها متر هي في الواقع ٩٠ سنتيمترا فكل قياساتنا سوف تكون خاطئة. فتخيل معي مثلاً مهندس ديكور أخذ قياسات غرفة ما ثم شرع في تصميم أثاث لها مستخدماً هذا "المتر" الذي هو في الواقع تسعون سنتيمترا وبعد أن انتهى

من صُنع الأثاث من الخشب الجميل والغالي الثمن وهم بأن يضعه في الغرفة سوف يجد أن الأثاث صغير جداً على الغرفة. فيأتي المهندس الآخر الذي يقوم بتشطيب الشقة ويعترض على ذلك، يؤكد له مهندس الأثاث أن قياساته منضبطة تماما. لكن إذا شك المهندس الآخر في أن مهندس الاثاث يستخدم "متراً" خاطئاً فطلب منه أن يحضر هذا المتر ليقارنه "بالمتر" الذي يقيس به، فإنه سوف يجد أن متر مهندس الأثاث ليس سوى تسعين سنتيمتراً فقط. ترى ماذا سيقول مهندس الأثاث؟

بالتأكيد. سوف يتهم مهندس التشطيب أن متره هو الخاطئ وأنه ١١٠ سم بينما متره سليم (١٠٠سم) كيف نحكم على هذا الموقف؟ أظن أن الحكم سوف يأتي من خلال أن يتم الإتيان بعدد أكبر من "الأمتار" وعندما يكتشف مهندس الأثاث أن متره أقل بعشرة سنتيمترات من كل الأمتار الأخرى، فربما يقتنع.

تحديث المعتقدات

تكونت معتقداتنا المحورية في سن ما قبل القدرة على الفحص والنقد والتعامل بالمنطق.

من المفترض أن منظومة المعتقدات التي نتبناها منذ الطفولة يتم" تحديثها" أولاً بأول في ضوء الخبرات الجديدة التي ربما تكون مختلفة عن الخبرات السابقة، لكن للأسف بعض الناس لديهم نوع من الجمود أو البطء في تحديث هذه المنظومة على سبيل المثال، قد تصل إحدى النساء بسبب خبرات تعرضت لها، إلى قناعة داخلية أن كل الرجال لا يمكن الوثوق بهم وأنهم لا يبحثون إلا عن الجنس. ثم تقابل هذه السيدة رجلاً لا يحاول ممارسة الجنس معها، فبدلاً من أن تراجع النظرية التي وضعتها عن الرجال، تفضل أن تلتزم بنظريتها، وتكون النتيجة أنها تخرج بافتراضات مختلفة لتفسير هذه الحالة مثل: "ربما هو فقط ينتظر الفرصة المناسبة، ثم سوف

يظهر على حقيقته". وعندما تمضي مدة ولا يحدث هذا تقول في نفسها: "ربما هو مثلي[١٧]، أو ربما أنا غير جذابة جنسياً بالنسبة له، أو ربما بالنسبة للرجال عموماً." ذلك لأنها لا تريد أن تراجع المعتقد المحوري الذي يقول أن "كل الرجال لا يبحثون إلا عن الجنس".

لقد تكونت معتقداتنا في سن مبكرة وهي سن ما قبل القدرة على الفحص والنقد والتعامل بالمنطق فمن الممكن أن تكون هذه المعتقدات غير منطقية إلا أنها قد "عُقدت" فأصبح من الصعب فكها. كما أننا قد بنينا حياتنا حولها واستخدمناها في قياس وتصميم أشياء كثيرة ونفيسة في حياتنا ولسنين عديدة لذلك فإن تغييرها يصبح مكلفا جداً، وربما الأسهل أن نعتبرها صحيحة ونواصل المسير وإن احتجنا لتشويه الواقع لكي يلائم معتقداتنا فلا بأس. لكن عندما نكتشف أن معتقداتنا لا تجعلنا نواصل المسير بشكل سليم وإنما تجعلنا نخسر باستمرار، ربما يكون من المفيد أن نفحصها مهما كان ذلك مكلفاً.

النبوات التي تحقق نفسها

ولا يقف الأمر عند هذا الحد ففي بعض الأحيان تصبح هذه النظريات الجامدة نبوات تحقق نفسها (فيستنجر ١٩٦٤)[١٨] فعلى سبيل المثال، ربما تحاول هذه السيدة، بشكل لا واعٍ، أن تثبت نظريتها من خلال إغواء هذا الشخص بشتى الطرق حتى يتورط معها جنسياً أو على الأقل يطلب منها ذلك، وهكذا تتأكد النظرية داخلها أكثر فأكثر. هذه المعتقدات المحورية الجامدة تشوه رؤيتنا للواقع وتدمر علاقاتنا بالآخرين وتحدد الحالة الشعورية التي نعيش فيها. فإن كنا قد قمنا باختزان معتقدات محورية سلبية عن أنفسنا أو عن العالم أو عن الآخرين فإن هذه المعتقدات

---

١٧ المثليّ هو الذي يميل جنسياً لنفس الجنس وليس للجنس الاخر

18 L. Festinger, *Conflict, decision, and dissonance* (Stanford: Stanford University Press, 1964)

سوف تنتج أفكاراً تلقائية سلبية كتفسيرات للأحداث والمواقف وردود أفعال الأشخاص وتجعلنا نعيش في مشاعر سلبية أغلب الوقت.

بعض المعتقدات المحورية المثيرة للاكتئاب والنظرة السلبية للنفس:

- *إذا لم أكن ناجحا تماما فأنا فاشل تماما*. ربما تكوَّن هذا المعتقد المحوري من خلال عدم اعتراف الوالدين بالنجاح إلا إذا كان كاملاً (١٠٠%).
- *إذا غضب أحد مني فلا يمكن أن تعود علاقتنا كما كانت "اللي اتكسر مش ممكن يتصلح"*. ربما تكوَّن هذا المعتقد المحوري السلبي من خلال تكرار العلاقات المكسورة في الماضي.
- *إذا انتقدني أحدهم فأنا إذاً فاشل ولا أستحق الحياة*. خصوصاً إن كان هذا الشخص يشكل أهمية خاصة.
- *الناجح لا يفشل والفاشل لا ينجح*. ربما تكون هذا المعتقد من خلال عبارات متكررة مثل: "الناجح ناجح من يومه!"
- *يجب أن أكون أكثر نجاحاً من الجميع وإلا فأنا فاشل*. ربما تكوّن هذا المعتقد من خلال تنمية روح التنافس في الطفولة.

عند التعرض لمواقف معينة، تنبع من هذه المعتقدات المحورية السلبية، أفكار تلقائية سلبية مثل: "أنا فاشل" "أنا مرفوض"، "أنا غير محبوب"، "أنا أقل من فلان" أو من كل الآخرين" ، "لا فائدة!"، "إمكانياتي قليلة" أو " أنا غبي!" إلخ.

بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للقلق والمخاوف.

- *إذا تعرض أحدهم للخطر، فلن ينجو.* ربما تكون هذا المعتقد بسبب تعرض أكثر من شخص في أسرة المنشأ في فترة الطفولة لأخطار ولم ينج منها.
- *الأعراض البسيطة تخفي وراءها أمراضا خطيرة.* ربما بسبب تعرض أحد أفراد الأسرة القريبين لبعض الآلام البسيطة التي أهملها ثم ثبت أنها أعراض مرض خطير.
- *من تأخر بلا سبب واضح، من المؤكد أنه تعرض للخطر.* ربما بسبب إيمان الأب أو الأم بهذا المعتقد والتصرف وفقاً له في اسرة المنشأ أثناء الطفولة.
- *الخوف يحمي من الخطر!* ربما كان شعاراً يتم ترديده " من خاف سلم!"
- *قلقي وخوفي على من أحب هو الدليل الوحيد على حبي له.* ربما بسبب أن الأب أو الأم قال هذا لبنته أو ابنه في الطفولة فصار هذا معتقداً لا تمكن مناقشته.

بالطبع تكونت مثل هذه المعتقدات المحورية نتيجة لخبرات سابقة تم تعميمها، أو ترددت كشعارات في أسرة المنشأ وبالذات من أشخاص نكن لهم الحب والاحترام. هذه المعتقدات المحورية تجعلنا نفسر الأحداث العادية بصورة سلبية تؤدي لظهور أفكار تلقائية من الخوف والقلق، مثل: " سوف أموت"، "من المؤكد أنهم قد تعرضوا للخطر"، " سوف أفقد أولادي!" إلخ.

بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للشك

- *التصديق نوع من السذاجة*
- *لا أحد يعني ما يقول*
- *كل الناس يكذبون*
- *لا أحد يريد إلا مصلحته*
- *لا أحد يفرح لنجاح شخص آخر*
- *من ينتقدني ويشير إلى أخطائي يكرهني*
- *إذا ترك أحدهم المكان قبل أن آتي فهذا معناه أنه لا يريد أن يراني، أو يتهرب مني.*

هذه المعتقدات المحورية تنتج أفكاراً تلقائية من الشك والريبة في المواقف العادية المختلفة مثل: "هو يغار مني"، "هو يريد أن يدمرني"، "كلهم يتواطئون ضدي"، "كلهم يتكلمون عليّ من ورائي"، إلخ.

بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للاعتمادية

- *لا قيمة لي. الآخرون أهم مني*
- *قيمتي هي في أن أجعل الجميع سعداء*
- *الأخذ أنانية، العطاء هو فقط المسموح به*
- *لا يمكن أن أرفض طلب أي إنسان مهما كان*
- *لا يمكن أن أصنع حدوداً وأظل محتفظة بالعلاقات*
- *لا ينبغي أن أعبر لأحد عن أي مشاعر سلبية وإلا سوف يتركني*
- *يجب أن يكون كل من حولي سعداء لكي أكون سعيدا*
- *ينبغي أن أكون متاحاً دائماً لأصدقائي*

السلوكيات الوقائية

إننا لا نحتمل أن نعيش من منطلق معتقد سلبي طوال الوقت. كما أنه غالباً ما تكون هناك مرات قليلة شعرنا فيها شعوراً طيباً تجاه أنفسنا عندما تلقينا مديحاً أو إعجاباً من آخرين لشيء فعلناه، أو ربما اختبرنا شعوراً داخلياً بالإنجاز عندما أتممنا عملاً ما بنجاح. يميل المخ لتسجيل مثل هذه الأفكار والمشاعر الإيجابية ويتمسك بها بشدة مكوّناً ما يسمى **بالمعتقدات الإيجابية المشروطة Conditional Beliefs** بالنسبة لمن عاش في بيئة سلبية، المعتقد السلبي هو المعتقد الراسخ وهو الذي يعمل تلقائياً دون وجود شروط، أما المعتقد الإيجابي المشروط فلا يعمل إلا في وجود شرطه.

لحماية هذه المعتقدات الإيجابية المشروطة يقوم الإنسان منذ الطفولة بتبني ما يمكن أن نسميه **سلوكيات وقائية Protective Behaviors** هذه السلوكيات تهدف إلى منع تنشيط المعتقدات السلبية الراسخة، وتنشيط المعتقدات الإيجابية المشروطة. أي أن الطفل يدرّب نفسه أن يفعل كل ما لا يجعله يشعر أنه سيء ويريحه ولو وقتياً من الشعور المستمر بالسوء والدونية.

- *إذا لم يعلق أحد تعليقا إيجابيا على ما فعلت، فهذا معناه أنني كنت سيئا.* من لديه معتقد سلبي راسخ لا يحتاج إلى تعليق سلبي لكي تصله رسالة الرفض واللوم. الصمت وحده يكفي فالمعتقد السلبي راسخ لدرجة أنه يعمل تلقائياً دون مثير. أما المعتقد الإيجابي فيحتاج إلى حدوث شيء إيجابي لتشغيله. لهذا فإن مثل هذا الشخص يصارع من أجل أن **ينتزع** التعليقات الإيجابية بأي صورة من الصور من خلال المبالغة في خدمة الآخرين أو الرغبة في إرضائهم.

- *يجب أن ألفت انتباه الجميع، لكي يلاحظوا وجودي، وإلا فلن ينتبه إلى وجوي أحد.* هذا المعتقد السلبي الراسخ ربما يعاني منه من تعرض للتجاهل والإهمال الشديد. وبالتالي يحاول **باستماتة** أن يجتذب الانتباه ربما من خلال التهريج المبالغ فيه أو الملبس المثير أو المبالغة في التباهي بالإنجازات والنجاحات، أو ربما يحاول التقليل من شأن الآخرين لكي يحصل وحده على الإعجاب.

- يجب *ألا أخطئ مطلقاً.* أي خطأ ولو بسيط، يقوم "بتشغيل" المعتقد السلبي الراسخ، لذلك يتبنى مثل هذا الشخص سلوكاً وقائياً يتميز بالرغبة في الكمال، فالكمال وحده هو الذي يحميه من الشعور السلبي بالسوء والرفض.

- يجب *أن أعمل بأكثر من طاقة البشر.* الإنسان الذي لديه معتقدات سلبية راسخة، لا يكفيه أن يعمل بطريقة معتادة. يجب أن يعمل بطريقة فائقة للطبيعة حتى يحصل على وصف الآخرين له بالاجتهاد. عندما يصمتون فهذا معناه أنه غير مجتهد بما فيه الكفاية!

- *إذا لم أحصل على الدرجة النهائية فأنا أقل من الجميع!* الدرجات العادية لا تكفي لمنع تشغيل المعتقد السلبي ولا تكفي لتشغيل المعتقد الإيجابي المشروط. هذا الشخص لا يحتمل أن يكون "عادياً" فهو إما خارق للعادة وإلا فهو سيء جداً!

مزيد من المعتقدات الإيجابية المشروطة:

- *يجب أن أجعل نظرات كل من في الشارع تتابعني وإلا فأنا قبيحة !*
- *يجب أن أجعل كل البنات يعجبن بي وإلا فأنا مرفوض من الجنس الآخر!*

- *يجب ألا آكل مطلقاً حتى لا يقول أحد أني بدينة!*
- *إذا لم أكن أماً مثالية ومضحية حتى الاستشهاد فأنا أم سيئة!*
- *لا يمكن أن ارفض أي طلب لزوجي وإلا فأنا زوجة سيئة!*
- *إذا قصرت في أي من طلبات أسرتي المادية فأنا زوج عاجز وفاشل!*
- *يجب أن أظهر بمظهر الغني وإلا فأنا فقير وحقير!*
- *يجب أن اكون محور الجلسة، وإلا فأنا مرفوض من الجميع!*
- *إذا لم يكن الجميع محتاجين إليَّ فلا أحد يهتم بوجودي!*
- *يجب أن تكون كل خيوط العلاقة في يدي وإلا سوف أتعرض للترك والهجر!*
- *يجب أن أكون المصدر الوحيد للعطاء لكي تكون لي قيمة!*
- *إذا شخص واحد فقط لم يمتدحني فهذا معناه أني سيء. يجب أن أعمل على أن يمتدحني الجميع!*
- *لا أستطيع أن أقول عن شيء أني لا أعرفه، فهذا معناه أني جاهل وغبي. يجب أن أعرف كل شيء!*
- *يجب أن أكون معروفاً من الجميع وإلا فأنا نكرة!*
- *يجب أن أعرف كل ما يجري وإلا فسوف أكون على الهامش!*
- *يجب أن يأخذ الجميع رأيي في كل شيء، وإلا فأنا مستبعد!*
- *يجب أن أحاول ألا ينتقدني أو يوجهني أحد!*
- *يجب ألا أعترف بضعفي مطلقاً، وإلا سوف "أنزل" من نظر الجميع!*
- *يجب أن أعرف حلول كل المشاكل دون استشارة أحد، إذا طلبت رأي أحد فهذا معناه أنني لا أصلح للمكان أو الوظيفة التي أنا فيها!*
- *إذا لفت أحد نظري إلى أي عيب في شيء فعلته، فهذا معناه أن ما فعلته كان كله سيئاً!*
- *إذا لم أنقذ كل إنسان، فأنا مخطئ في حق الجميع!*

بالطبع هذه السلوكيات الوقائية تؤدي إلى الكثير من الإدمانات والسلوكيات القهرية مثل:

١) **إدمان إرضاء الآخرين.** لأننا تعلمنا أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي تجعلنا نشعر أننا بخير. إرضاء الآخرين من الممكن أن يتحول إلى قيد شديد من السيطرة والإدمان، حيث لا يمكن إرضاء الآخرين بشكل مطلق ومستمر!

٢) **هوس الكمال** لابد أن يكون ما نفعله كاملاً بلا عيب، لأن أي عيب (ولو صغير) يقوم بتشغيل المعتقد السلبي، أما الكمال وحده فهو الذي يقوم بتشغيل المعتقد الإيجابي المشروط .

كتبت إحداهن تقول: لقد نشأت في أسرة مضطربة جداً وتعرضت للكثير من الإساءات. ودائما كنت أقول لنفسي أكيد أنا "وحشة" والناس "كويسة"، دائماً كنت أرى أن الخطأ في الحياة هو خطئي، وأني أحتاج لأن أصوم أكثر وأصلي أكثر لكي يحررني الله من هذه "الوحاشة". كنت دائماً أدفع ثمن أي شيء آخذه في الحياة. كان الناس هم القوة العليا في حياتي. أفكر فيهم ليلاً نهارا وأدعهم يتدخلون في حياتي بشكل متعب ولا أستطيع التوقف عن ذلك.

٣) **التجنب.** خوفاً من عدم النجاح وتشغيل المعتقد المحوري السلبي، يلجأ الإنسان إلى تجنب أي موقف قد يتعرض فيه للتقييم.

٤) **التظاهر.** أي الظهور بأي مظهر يجلب المديح والقبول من الناس، ولو على حساب الجوهر الحقيقي.

٥) **التنافس** والرغبة في الحصول على المركز الأول. ربما لأن المركز الأول هو فقط الذي يحمي من اللوم والانتقاد وهو فقط الذي يجلب الحب والقبول. هذا التنافس يؤدي بدوره إلى **كراهية.**



المشاركة
في المجموعات

من المعتقدات المحورية التي يمكن أن تكون موجودة بداخلنا وتتحكم في سلوكياتنا من خلال أفكار تلقائية تتميز بالاكتئاب أو الذنب أو الخوف والشك:

- **معتقدات الاكتئاب والذنب** ويأس إذا لم أكن ناجحاً تماماً فأنا فاشل تماماً. إذا غضب أحد مني فلا يمكن أن تعود علاقتنا كما كانت "اللي اتكسر مش ممكن يتصلح". ما فيش أمل! استحالة أتفوق! مش ممكن أتغيّر!، الحياة ما تستاهلش تتعاش! بكرة ما فيهوش جديد! ما حدش بيحبني! أنا مش ممكن أتغير! أنا مسؤول عن كل المشكلات التي تحدث!

- **معتقدات الخوف** إذا تعرض أحدهم للخطر، فلن ينجو. الأعراض البسيطة تخفي وراءها أمراض خطيرة. من تأخر بلا سبب واضح، من المؤكد أنه تعرض للخطر، الخوف يحمي من الخطر! قلقي وخوفي على من أحب هو الدليل الوحيد على حبي له.

- **معتقدات الشك** التصديق نوع من السذاجة

- لا أحد يعني ما يقول! كل الناس يكذبون! لا أحد يريد إلا مصلحته! لا أحد يفرح لنجاح شخص آخر! من ينتقدني ويشير إلى أخطائي فهو يكرهني، إذا ترك أحدهم المكان قبل أن آتي فهذا معناه أنه لا يريد أن يراني، أو يتهرب مني.

المعتقدات المحورية التي اكتشفت أنها بداخلي هي:

____

____

____

____

السلوكيات الوقائية التي أستخدمها عادة هي: (إرضاء الناس، إدمان العمل، هوس الكمال، انتقاد الآخرين، التجنب، التظاهر، إلخ)

____

____

____

____

واجب "معتقداتي"

من المعتقدات المحورية التي اكتشفتها في نفسي

معتقدات الاكتئاب والذنب والنظرة السلبية للنفس:

____

____

____

____

____

____

الأحداث المتكررة التي أعتقد أنها أدت إلى تكوين هذا المعتقد (على سبيل المثال، كلمات اللوم التي كانت توجه اليّ، الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي، فقدان أمي في سن مبكرة، ممارستي للعادة السرية في الطفولة، ترك أبي المنزل عندما كنت طفلة، رسوبي في المدرسة، مقارنتي بأخي الأكبر، إلخ)

____

____

____

____

معتقدات الشك:

____

____

____

____

الأحداث، والمواقف المتكررة التي أدّت إلى تكوين هذا المعتقد (على سبيل المثال، كلام أبي عن أن الناس دائما تكذب، عندما اكتشفت كذب أمي عليّ، خدعني أصدقائي في الطفولة عدة مرات وقصوا عليّ قصة وهمية أدت إلى عقاب شديد لي في المدرسة، كانت أمي تنصحنا دائماً ألا نشارك أحد بصراحة لأن الناس لا يريدون مصلحتنا، إلخ)

____

____

____

____

معتقدات الخوف والقلق:

الأحداث المتكررة التي ربما أدّت إلى هذه المعتقدات (على سبيل المثال، وفاة عمي بمرض غريب عندما كنت في سن المراهقة، خوف أبي وحمايته الزائدة لنا أثناء الطفولة، كانت امي نموذجا للقلق وحمل الهموم، تعطل بي المصعد لمدة ثلاث ساعات عندما كان عمري خمس سنوات، عضني كلب ضخم وأنا في سن العاشرة، كانت جليسة الأطفال تقص عليّ قصصاً مرعبة قبل النوم، إلخ)

معتقدات الاعتمادية:

الأحداث التي أدت إلى ذلك (توفى والدي وأنا في سن صغيرة ولم يكن هناك ذكور في عائلتنا مما جعلني أؤله الرجال ولا أستطيع أن أرفض طلباً لرجل، تركني خطيبي وخطب فتاة أخرى فاعتقدت أنني مرفوضة من الرجال وعلي أن أرضيهم بكل شكل وإلا سيتركونني، كانت أمي نموذجاً للعطاء وعدم الأخذ وعلمتني ذلك. عندما قلت لا لصديقاتي تركوني فاعتقدت أنني لا يمكن أن أقول لا وفي نفس الوقت أحتفظ بالعلاقة، إلخ)

____

____

____

____

معتقدات خاصة بالأكل والجسم (على سبيل المثال، الأكل صديقي الوحيد، أنا لا أستحق أن أستمتع بالأكل، إذا شبعت سوف أصير بدينة، جسمي سيء، أنا بدينة، أنا قصير القامة بشكل مضحك، أنا طويل بشكل يثير الضحك، إلخ)

____

____

____

____

معتقدات خاصة بالجنس (الجنس قذارة، الجنس اعتداء، الجنس صديقي الوحيد، اللذة الجنسية هي الشيء الوحيد الثابت والمستقر في هذه الحياة، إلخ)

____

____

____

____

كل الرجال: (على سبيل المثال، كل الرجال عنفاء، كل الرجال أنانيون، كل الرجال لا يشعرون، كل الرجل خائنون، كل الرجال ضعاف الشخصية، كل الرجال كذابون، إلخ)

____

____

____

____

كل النساء: (كل النساء مسيطرات، كل النساء خبيثات، كل النساء يغارون مني، كل النساء يميلون للنكد، لا يمكن الوثوق بالنساء، النساء يحتقرنني، لا يمكن أن "أملا عين واحدة ست"، إلخ)

____

____

____

____

كل الناس: (كل الناس غشاشون، كل الناس طيبون، كل الناس لا يريدون إلا مصلحتهم، في النهاية سأتعرض للضرر من الناس، الناس لا يتمنون الخير لغيرهم، إلخ)

____

____

____

____

____

الحياة (لا تستحق أن تعاش، الحياة مسرحية كبيرة، الحياة حظوظ، الحياة ظالمة، إلخ)

____
____
____
____

أنا (سيء الحظ، ضعيف الشخصية، لا أخطئ أبداً، لن أنجح في أي شيء، وحيد ولن يحبني أحد، أطيب إنسان في الوجود، مظلوم، لا يمكن أن أتغير، ليست لي قيمة، إلخ)

____
____
____
____
____

تصحيح المعتقدات

تصحيح معتقدات الخوف (على سبيل المثال الأخطار تحدث لكن ليس دائماً، الحوادث قليلة الحدوث السلامة هي الغالبية وإلا فالحياة تتوقف، كثيراً ما شعرت بالخوف ولم يحدث شيء، إلخ)

____
____
____
____

تصحيح معتقدات الشك (يجب أن أنتظر وأحكم على الأمور، كثيرا ما شككت ولم يحدث ما شككت فيه، المتهم بريء إلى أن تثبت ادانته، الشكوك أفكار يمكن أن تَصدُق ويمكن ألا تَصدُق، إلخ)

____

____

____

____

____

تصحيح معتقدات الاعتمادية (لي قيمة، يمكن أن أعطي وأن آخذ أيضا، يمكن أن أقول لا وأظل محتفظاً بالعلاقة، يجب أن أقدر مشاعر الآخرين وهم أيضا يقدرون مشاعري، إلخ)

____

____

____

____

____

تصحيح المعتقدات عن الأكل (يمكن أن آكل وأستمتع، لا بأس من بضعة كيلوات زائدة، الأكل ضروري ولكن ليس هو الطريقة الوحيدة للشعور بالسعادة والائتناس، إلخ)

____

____

____

____

عن الجسم (جسمي ليس بالضرورة أجمل جسم لكنه جسمي وقد حملني كل عمري وأنا أقدره، ربما أنا قصير ولكني لست قبيحاً، طولي ليس منفراً، أنا بدين ويمكنني أن أفقد بعض الوزن لكني لست مكروهاً لسبب بدانتي، أنا نحيف لكن هذا ليس كل شيء في حياتي، إلخ)

____

____

____

____

____

عن الجنس (الجنس ليس هو الطريقة الوحيدة للتنفيس عن المشاعر، الجنس ليس قذر هو تصميم الله، الجنس ضروري للعلاقة الزوجية لأنه يوحد بين الزوجين، لن أموت بدون ممارسة الجنس، شعوري بالاحتياج للجنس ليس بالضرورة احتياجي الحقيقي، إلخ)

____

____

____

____

عن الرجال (بعض الرجال عنفاء وبعضهم طيبون، بعض الرجال يمكن الوثوق بهم إذا أثبتوا جدارتهم بذلك، إلخ)

____

____

____

____

عن النساء (بعض النساء مسيطرات وبعضهن غير ذلك، النساء ليسوا كلهن ضعفاء، يمكن أن تعجب بي امرأة، ليس من المنطقي أن أفترض أن كل النساء يغرن مني، إلخ)

____

____

____

____

عن النفس (بي ميزات وعيوب ويمكنني أن أنمو وأتغير، أنا لست أفضل من الناس ولست أسوأ منهم كلنا تقريباً متشابهون كبشر، يمكن أن تحدث لي أشياء جيدة وأشياء أخرى غير ذلك، لي قيمة مثل الباقين تماماً، إلخ)

____

____

____

____

____

خاتمة

في النهاية نستطيع أن نقول أن التعامل مع القلب (الأفكار والمشاعر) أمر ضروري جداً للتعامل الناضج مع أنفسنا ومع الآخرين ومع الحياة بشكل عام. فمن القلب نحن نحيا، فإذا عشنا من قلب مضطرب مشوّه سوف نحيا حياة مضطربة مشوهة، أما إذا عشنا من قلبنا الحقيقي السليم فأننا نعيش نفس إيقاع الحياة الجميل الذي خلقه الله والذي يقبع بهدوء واثق خلف كل التشوهات وأعمق من كل الاضطرابات.

الوحدة الثانية

الاحتياجات والإساءات

لماذا نصل لسن الرشد وبداخلنا طفل جائع للحب

ومجروح يقود حياتنا



كما أن الإنسان يولد باحتياجات جسدية ضرورية لاستمرار حياته ولنمو جسده، فهو يولد أيضاً باحتياجات نفسية ووجدانية من الضروري إشباعها بشكل مستمر لكي يعيش حياة نفسية وروحية سوية. في كتابهما "*أهم عشرة احتياجات في العلاقات الحميمة*"[19] حدد ديفيد فيرجسون ودون مكمين عشرة احتياجات نفسية أساسية للإنسان وهي: القبول، والإعجاب، والتشجيع، والمساندة، ودفء المشاعر، والشعور بالأمان، والاحترام، والاهتمام، والتعزية، والتقدير. كما وصف تشارلز وايتفيلد في كتابه" *شفاء الطفل الداخلي*"[20] عشرين احتياجاً إنسانياً أساسياً قام بتجميعهم من كتابات ماسلو (١٩٦٢) وميللر (١٩٨١) ووبل (١٩٧٣) وجلاسر (١٩٨٥) وصنفهم في هذا التسلسل الهرمي بادئاً بأبسط الاحتياجات وهو البقاء على قيد الحياة منتهياً بأعلى احتياج روحي للإنسان ألا وهو القبول غير المشروط. ومن الواضح أنه لا يمكن تسديد الاحتياجات النفسية إلا في إطار علاقات إنسانية حميمة، فلا يمكن شراء قبول أو تشجيع من السوبر ماركت، أو زراعة الحديقة بثمار الاحترام أو الاهتمام. لذلك فنحن نحتاج للعلاقات الصحّية الحميمة لكي نعيش حياة سوية كما أرادها الله لنا.

> نحن نحتاج للعلاقات الصحّية الحميمة
> لكي نعيش حياة سوية
> كما أرادها الله لنا.

19 D. Ferguson and D. McMinn *Top 10 Intimacy Needs*

20 C. L. Whitfield, M.D. *Healing the Child Within* (Florida: HCI, 1987) p.18

١. البقاء على قيد الحياة
٢. الأمان
٣. اللمس
٤. الانتباه (أن يجد الطفل من ينتبه إليه)
٥. رد الفعل ورجع الصدى (أي أن يشعر الطفل أنه يستطيع أن يصنع رد فعل أو صدى لدى أمه)
٦. الإرشاد
٧. الاستماع
٨. الصدق والأصالة (أن يسمح للطفل بأن يكون على حقيقته ولا يُعاقَب على ذلك)
٩. المشاركة
١٠. الاحترام (أن يشعر الإنسان أن شخصيته مقبولة وأن يؤخذ مأخذ الجد)
١١. النوح (أن تتاح للإنسان الفرصة أن ينوح على ما فقده دون لوم)
١٢. المساندة (احتياج الإنسان للتعضيد في المواقف الصعبة)
١٣. الانتماء والثقة
١٤. الإحساس بالإنجاز (أن تتاح للإنسان الفرصة أن ينجز مهاماً ويكملها إلى نهايتها. و أن تتاح له أيضاً فرصة لممارسة إبداعه والمساهمة في تطوير مجتمعه)
١٥. تغيير الوعي(أن يتاح للإنسان فرصة تغيير وعيه من حين لآخر بأمور طبيعية مثل الرياضة والضحك والترفيه، دون أن يحتاج لاستخدام المخدرات لتغيير وعيه كيميائياً)
١٦. الجنسانية Sexuality (أن يتاح للإنسان أن يعبر عن طبيعته الجنسية. وهذا لا يكون بالضرورة من خلال الممارسة الجنسية الجسدية، وإنما يكون من

خلال الاعتراف بنوعه الجنسي كذكر أو أنثى وقبول واحترام هذا النوع، وأيضاً من خلال قبول حقيقة الرغبة الجنسية واحترامها والتعبير عنها بطرق لا تتعارض مع احتياجاته الأخرى الروحية والاجتماعية)

١٧. المتعة والترفيه
١٨. الحرية
١٩. تقديم الرعاية للآخرين
٢٠. القبول غير المشروط

تمييز الاحتياجات النفسية

ربما نستطيع أن نرسم ابتسامة مصطنعة أو نتعلم كلمات منمقة جميلة تعطي انطباعاً أننا في أحسن حال بينما نحن من الداخل نعيش ألماً وصراعاً شديدين.

لا يستطيع أحد أن يخطئ في تمييز الاحتياجات الجسدية لأننا نشعر باحتياجنا لها بشكل مباشر في أجسادنا. نحن لا نحتمل الحرمان من الهواء أكثر من ثوان معدودة ونشعر بالجوع والعطش فندرك احتياجنا للماء وللطعام. ربما احتياجنا للفيتامينات والأملاح مثلاً لا نشعر به بشكل مباشر مثلما نشعر باحتياجنا للماء والهواء والطعام، لكن غياب هذه المكونات يتسبب في أمراض لها أعراض واضحة ومرئية تفرض نفسها علينا. أما الاحتياجات النفسية والروحية فهي احتياجات لأمور غير منظورة أو ملموسة، كما أن تأثير غيابها قد لا يظهر بصورة واضحة أو بسرعة لذلك من الممكن أن نتجاهلها. قد يرى الناس من حولنا أننا على ما يرام من الخارج. ربما نستطيع أن نرسم ابتسامة مصطنعة أو نتعلم كلمات منمّقة جميلة تعطي انطباعاً أننا في أحسن حال بينما نحن من الداخل نعيش ألماً وصراعاً شديدين. بل ربما نكون قد عبرنا حتى مرحلة الصراع إلى الخواء والموت النفسي.

التعبير عن الاحتياجات النفسية

عندما كنا أطفالاً كنا نشعر باحتياجاتنا النفسية ونعبر عنها ببساطة وسهولة فنبكي عندما نحتاج للتعزية ونطلب من الكبار أن يحملونا أو يحتضنونا عندما نحتاج للدفء. أيضاً عندما كنا نحتاج للاهتمام كنا نطلب من الكبار أن يشاهدوا ما نفعله ويشجعونا عليه. لكننا عندما كبرنا، وخصوصاً إن كنا كبرنا في بيئة لا تعترف بمثل هذه الاحتياجات، فإننا تعلمنا ألا نعبر ببساطة عن هذه الاحتياجات بل نبتلعها داخلنا، وأقنعنا أنفسنا بأننا لا نحتاج لمثل هذه الأمور، بل وأكثر من ذلك ربما نكون قد أقنعنا أنفسنا أن هذه الاحتياجات رفاهية وترف لكي لا نتورع ونطالب بها حتى أنفسنا. ومن المؤسف أن بعضنا، إمعاناً في إنكار هذه الاحتياجات، راح يهاجم من يطالبون بها أو يهتمون بها متهماً إياهم بالأنانية والانحصار في النفس.

ربما في بعض الأحيان نكون قد وصلنا لمرحلة اليأس من إمكانية تسديد الاحتياجات والخوف من أننا إذا أظهرناها أو اعترفنا بها قد يعرضنا هذا للإحباط والانهيار أو ربما الاستغلال من الناس. هذا يجعلنا نمارس إنكار الاحتياجات حماية لأنفسنا. قد يقوم هذا الإنكار بدوره لحمايتنا من الإحباط لفترة من الوقت، لكن تكمن الخطورة في أن ذلك الجدار الذي بنيناه وأخفينا خلفه احتياجاتنا، ربما ينهار فجأة دون أن نكون مستعدين لذلك، فتخرج هذه الاحتياجات وتعبر عن نفسها بفجاجة و بطرق خاطئة.

قالت إحداهن بعد أن انزلقت في علاقة جنسية خارج الزواج: *"إنني لا أشعر بأي إدانة داخلي لهذه العلاقة، وهذا يرعبني!"* إنها لا تشعر بالإدانة لهذه العلاقة لأن الدافع الأساسي لها مشروع وهو الاحتياج للحنان والاحتواء، لكن التعبير الجنسي ليس هو التعبير المناسب عن ذلك الاحتياج، وبالتالي فهو لا يشبعه وإنما قد يخدره مرحلياً.

المبالغة في تقدير الاحتياجات

الأطفال يعبرون عن احتياجاتهم بسهولة لكن الأمر الصعب بالنسبة لهم هو التحكم في هذه الاحتياجات والأصعب هو تقدير احتياجات الآخرين. بعضنا كبر أكثر من اللازم وخنق "الطفل" الذي بداخله فأصبح لا يعترف باحتياجاته، والبعض الآخر ظل يتعامل مع احتياجاته كطفل غير ناضج لا يدرك أو يميز الطريقة الصحية التي يسدد بها احتياجاته دون أن يحترم احتياجات الآخرين وربما يتسبب لنفسه أو لغيره في ضرر على المدى البعيد. لذلك فإن من أهم المهارات في إدارة حياتنا، مهارة الاتزان فيما يتعلق بالاحتياجات. أن نستطيع أن نعترف باحتياجاتنا ونعبر عنها، وفي نفس الوقت نحتمل غيابها ونستطيع في بعض الأوقات التخلي عن تسديدها مؤقتاً من أجل الآخرين. يكتب ديل ووانيتا رايان في كتابهما "*متأصلون في محبة الله*"[٢١]

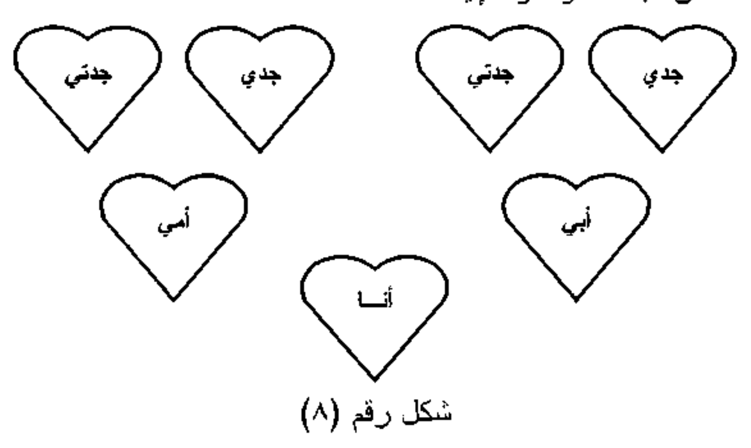
> ليس عاراً أن تكون طفلاً. إن اعترافنا بطفولتنا أو بالطفل الذي بداخل كل واحد فينا هو اعتراف بمحدوديتنا واحتياجنا للاعتماد على شيء خارجنا.......... ولكن هناك أيضاً بجانب هذه الطفولة الإيجابية ما يمكن أن نسميه "الطفولة السلبية" وهي أن نكون غير ناضجين وغير مستقرين. الطفولة السلبية (عدم النضوج) هي أن نكون أنانيين ونتشبث بما نريد ولا نستطيع تأجيل لذتنا ومتعتنا.

---

٢١ ديل ووانيتا رايان، *متأصلون في محبة الله ــ تأملات لمن يسيرون مسيرة التعافي*. ترجمة د. أوسم وصفي (القاهرة: قصر الدوبارة، ٢٠٠٥، ص. ٢١).

كلنا نحتاج للحب. وهذا أمر طبيعي وضعه الله في كل إنسان. يمكننا أن نشبه هذا الجوع للحب بخزان فارغ (خزان الحب). كل منا يولد وبداخله هذا الخزان الفارغ يحتاج لأن يُملأ وإذا كان الوالدان يتمتعان بقدر كاف من الصحة النفسية والتوازن العاطفي وكانت خزانات الحب لديهم مملوءة فإنهم يقومون بملء الخزانات الفارغة لأطفالهم على مدى السنوات من الطفولة للنضوج.[٢٢] هذه هي خطة الله لحياة كل إنسان وإذا لم تتم لأي سبب مقصود أو غير مقصود فإن الإنسان يتأثر. مهما كانت كل النوايا الطيبة للوالدين والظروف الخارجة عن إرادتهما، فإن عدم التواصل العاطفي العميق مع الأطفال يؤثر فيهم في طفولتهم وفي بنيان شخصياتهم فيما بعد. هذا قانون من قوانين الحياة لا ينكسر.

ولكن لنفترض أن أحد الوالدين لم يكن موجوداً أو كان يعاني هو نفسه من خزان فارغ فإنه عندئذ لا يكون عنده ما يعطيه. إن كانت هذه حالتك فمن المحتمل جداً أنك لا تزال تحمل آثار طفولة محرومة من الحب. والآن دعنا نركز على الكيفية التي يتدفق بها الحب في أسرتك وكيف أثر هذا عليك. الرسم التالي يصور ٣ أجيال بدءاً من أجدادك وصولاً إليك أنت.



شكل رقم (٨)

---

22 Robert Hemfelt, Frank Minirth, and others, *Love is a Choice Workbook*

فكر في هؤلاء الأشخاص وحاول أن تقدر نسبة امتلاء خزاناتهم في رأيك. وارسم مستوى الامتلاء في كل منهم. (في حالة وجود زوج أم أو زوجة أب أضفهما إلى جانب الآباء والأمهات الطبيعيين) ثم بالنسبة لك، ارسم إلى أي مدى كان خزانك ممتلئاً بالحب وأنت تخرج من مرحلة الطفولة إلى الشباب. أحياناً لم يكن فقط الجوع للحب هو ما حصلنا عليه من الأسرة التي نشأنا فيها، ربما نكون حصلنا على إساءات مختلفة. جسدية ونفسية وربما جنسية.

تسديد الاحتياجات

تأمل الاحتياجات النفسية العشرة التي ذكرناها في هذا الدرس وافحص مدى تسديد هذا الاحتياج في حياتك، ثم اشرح كيف (تزداد الفائدة إذا شاركت شخصاً آخر أو مجموعة بما تكتشفه).

الاحتياج	شرح الاحتياج	ما هي العلاقات في حياتك، التي سددت هذا الاحتياج، أثناء الطفولة و الآن؟ مسدد تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
القبول غير المشروط	أن أشعر أني مقبول ولي قيمة حتى وإن لم أحقق نجاحاً. أو عندما أخطئ.	ما هي العلاقات ________ مسددا تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
الإعجاب	أن أسمع كلمات الإعجاب وأشعر أن لي قدرة علي فعل أشياء مفيدة ومهمة	ما هي العلاقات ________ مسدداً تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
المساندة و التعزية	عندما أتعرض لحزن أو إحباط، أجد من يهتم بي.	ما هي العلاقات ________ مسددا تماما ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
التلامس الدافئ	أن أجد من يقترب مني جسدياً بصورة غير جنسية.	ما هي العلاقات ________ مسدداً تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
الأمان	أشعر بوجود كيان أكبر مني يدافع عني.	ما هي العلاقات ________ مسدداً تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
الاهتمام	أن يهتم أحد بما يحدث في حياتي.	ما هي العلاقات ________ مسدداً تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
التقدير والاحترام	عندما أتكلم أجد من يستمع إليّ باحترام ولا أتعرض للإهانة وإذا حدث أحصل على اعتذار.	ما هي العلاقات ________ مسدداً تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐
المسئولية	أن تُعطى لي مسئولية أشياء أفعلها بحرية وأتحمل نتائجها.	ما هي العلاقات ________ مسدداً تماماً ☐ مسدد إلي حد كبير ☐ تسديد فقير ☐ غير مسدد مطلقاً ☐غير متأكد ☐

جدول رقم (٥)

الاحتياجات النفسية ونمو الشخصية

عندما لا يحصل الطفل على احتياجاته النفسية الأساسية في الطفولة، فإنه يصبح أقل نضوجاً ومتانة نفسية.

تظل الاحتياجات النفسية والروحية ضرورية لحياتنا في كل مراحل العمر مثل الماء والهواء والطعام. لكن تسديد هذه الاحتياجات بشكل متوازن في الطفولة له أهمية خاصة بالنسبة لنمو وتكوين الشخصية السوية. فإذا لم يحصل الطفل على احتياجاته الجسدية بصورة سليمة ومتوازنة فإن ذلك يعرضه للمرض وربما يترك عيوباً وتشوهات في جسده قد تظل طوال العمر. على سبيل المثال، الطفل الذي لم يحصل على القدر الكافي من البروتينات تصبح مناعته للأمراض ضعيفة ويصاب بعدوى متكررة، أيضاً الطفل الذي لم يحصل على احتياجاته من الكالسيوم مثلاً يصاب بمرض لين العظام الذي ربما يسبب تشوهات في عظامه قد تبقى لسنين طويلة وتحتاج إلى جراحات لإصلاحها. بالمثل، عندما لا يحصل الطفل على احتياجاته النفسية الأساسية في الطفولة، فإنه يصبح أقل نضوجاً ومتانة نفسية وبالتالي معرضاً أكثر من غيره للإصابة بالأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، كما أن شخصيته قد تحمل تشوهات تظل معه طوال العمر وتحتاج إلى عمل ومجهود شاق لإصلاحها.

مراحل نمو الشخصية

الإنسان يظل يحتاج لكل أنواع الاحتياجات النفسية طوال عمره. لهذا السبب فإنه ليس من المستحيل في الوقت الحاضر تسديد احتياج مراحل سابقة.

يصف إريك إريكسون (١٩٥٦) في نظريته الشهيرة لمراحل النمو النفسي للإنسان ثماني مراحل أن كل مرحلة من هذه المراحل بها تحدي أو "أزمة" نمو معينة. هذه الأزمة تظهر في صورة احتياج خاص إذا تم تسديده بشكل

سليم يتم تجاوز الأزمة وتحقيق صفة إيجابية في الشخصية السوية (أو"المتينة" باستخدام مفهوم المتانة النفسية). وإذا لم يتحقق الهدف في هذه المرحلة يكون من الصعب تحقيق أهداف المرحلة التالية و ربما يؤدي ذلك إلى عيب في الشخصية يحمله الإنسان طوال عمره. وبالرغم من أن كل مرحلة من مراحل العمر تتميز بظهور خاص لاحتياج معين، إلا أن الإنسان يظل يحتاج لكل أنواع الاحتياجات النفسية طوال عمره. لهذا السبب فإنه ليس من المستحيل في الوقت الحاضر تسديد احتياج مراحل سابقة، ولكن بطبيعة الحال سوف يكون هذا أصعب من تسديده في وقته.

العمر الزمني والعمر الوجداني

عندما لا يجتاز الطفل أزمات النمو بطريقة سليمة، تحدث هوة بين عمره الزمني ومستوى نضوجه النفسي والوجداني كما ذكرنا في مقدمة هذا الكتاب. من هذا المنطلق يمكن أن يكون العمر الزمني في مرحلة الرشد (٢٠ – ٤٠ سنة)، بينما يكون مستوى النضوج النفسي والوجداني لا يزال في مرحلة الرضاعة أو الطفولة أو المراهقة. السؤال الذي يتبادر إلى أذهاننا هو: كيف نسدد احتياجات الطفولة ونحن كبار؟ أو بالحري كيف يمكن لمن لم يصل لمرحلة النضوج المناسبة لعمره الزمني أن "يلحق" بالنضوج الذي قد فاته؟ إذا لم يكن ممكناً العودة للطفولة زمنياً، يمكننا أن نعود إليها روحياً ونفسياً، وهذا ممكن لأن الرضيع أو الطفل أو المراهق، لا يزال موجوداً "نفسياً" بداخلنا ويمكننا أن نرجع إليه ونسمح لأنفسنا، كبالغين، وللآخرين ولله سبحانه أن يتعامل معه ويتبناه. هذا بالطبع صعب و يحتاج لمعونة خاصة من الله ومن مجتمع من العلاقات الصحيّة يتمتع بالفهم والقبول والصبر. وأحب أن أشدد هنا على عنصر الصبر، لأننا كثيراً ما نفقد الأمل ونيأس من أنفسنا ومن الآخرين إذا استغرق الشفاء والتغير وقتاً أطول مما كنا ننتظر. بحسب

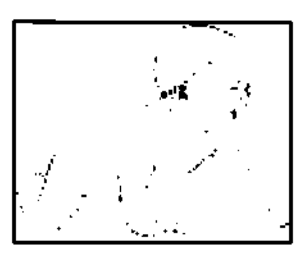
"نموذج الحياة" الذي تقدمه مجموعة من المعالجين بقيادة الدكتور جيمس فرايسين[٢٣] هناك احتياجان رئيسان لكي يستطيع الإنسان أن يلحق بما فاته من نضوج روحي ونفسي، وهما:

١) **التعافي** من آثار الإساءات والجروح سواء كانت إساءات سلبية (عدم تسديد الاحتياجات الأساسية) أو إساءات إيجابية (انتهاك نفسي أو جسدي أو جنسي) وذلك لكون الإساءات تسبب توقفاً في نضوج الإنسان وتحبسه في حالة من الخوف والخزي تمنع نموه الوجداني.

٢) **الانتماء** لمجتمع من العلاقات الشافية التي فيها يتمتع بالحب والقبول والاحترام.

دعونا الآن نلقي نظرة على مراحل النمو الطبيعي لشخصية الإنسان بحسب نظرية إريكسون لنعرف ما هي الاحتياجات الطبيعية للإنسان في كل مرحلة وكيف يؤثر غيابها على نمو الشخصية السليمة.

المرحلة الأولى ــ الطفل الرضيع



تمتد هذه المرحلة من الولادة إلى سن ١٨ شهراً (سنة ونصف). يتميز الإنسان في هذه المرحلة بالعجز التام عن تسديد احتياجاته الشخصية الأساسية. الطفل الرضيع في هذه المرحلة لا يستطيع أن يُطعم أو يسقي أو ينظف أو يحرك نفسه من مكان لآخر لذلك فهو معتمد تماماً على الآخرين. في هذه المرحلة لا يستطيع الطفل أيضاً أن يعبر عن مشاعره واحتياجاته لكن هذا

23 J. G. Frisen et al. *The Life Model* (Pasadena: Shepherd's House, 2000)

لا يعني أن ليست له مشاعر أو احتياجات. يحتاج الطفل في هذه المرحلة أن يحصل على تسديد لاحتياجاته الجسدية بشكل مستقر وثابت يمكن توقعه، كما يحتاج أيضاً للحنان الجسدي في صورة تلامس لطيف واحتضان دافئ ونظرة تنقل القبول والفرح والاهتمام وأصوات هادئة تبعث على الاطمئنان.

تجدر الإشارة هنا إلى أن الطفل في بداية هذه المرحلة يتعرض لأول "صدمة" في حياة الإنسان وهي "صدمة الولادة" وهي صدمة لأنها نقلة فجائية من عالم الحياة في الرحم حيث الأمان التام والاحتياجات المسددة بتلقائية، ثم فجأة "تنقلب الدنيا رأساً على عقب." ويُطرد من هذه "الجنة" إلى الأرض التي عليه فيها أن يتحمل الجو القاسي ويختبر لأول مرة الجوع والعطش والبرد والحر والألم ويتعرض للقبول والرفض من المحيطين. في هذه المرحلة يشعر الطفل بالعجز الشديد، لذلك فإن احتياجه الأساسي **في** هذه المرحلة **هو** الاحتياج **للقبول غير المشروط. أي** أن يشعر أنه محبوب ومقبول حتى وهو عاجز تماماً ولا يستطيع أن يقدم أي مقابل لحصوله على الحب والاهتمام. هذا الاحتياج للقبول غير المشروط يظل كامناً في الإنسان في كل مراحل عمره ويظهر بصورة خاصة كلما تعرض الإنسان لموقف يشعر فيه بالعجز والضعف والتقصير والاحتياج للقبول والغفران.

عندما طلبت من إحدى عميلاتي أن تعود لمراحل الطفولة وتعبر عما كانت تشعر به في صورة الكتابة بيدها اليسرى (التي لا تكتب بها) فوجئت أنها وصلت إلى تلك المرحلة السحيقة من تكوينها...

> أنا عندي إحساس بالألم فظيع لأني كنت في رحم الست دي واللي أنا فاكراه إني كنت أشعر برفضها لي واكتئابها وحزنها وكراهيتها لي لأني بنت! أول يوم لي في الحياة كان يوم حزين كئيب لأنهم لم يفرحوا وكانت لي "تيتة" (جدة) واحدة لم أراها طوال حياتي لأنها حزنت على ابنها الكبير الذي أنجب بنت وصرخت وملأت البيت حزناً ورحلت ولم تراها أمي إلا

يوم ولادة الولد. شقيقي الأصغر. أنا أكرهها لأنها رفضتني حتى بدون أن تلمسني أو تراني. لقد اتفقوا كلهم على رفضي وكراهيتي بدون ذنب مني. فكيف كنت أغير لهم نوعي وكوني بنت؟ وكيف أكون الولد الذي يريدونه؟

تحدي هذه المرحلة: الثقة الأساسية أم عدم الثقة الأساسي

الاحتياج للقبول غير المشروط يظل كامناً في الإنسان في كل مراحل عمره ويظهر بصورة خاصة كلما تعرض الإنسان لموقف يشعر فيه بالعجز والضعف والتقصير والاحتياج للقبول والغفران.

إذا حصل الطفل في هذه المرحلة على رعاية مستقرة وتسددت احتياجاته الجسدية والنفسية فإنه يشعر بالقبول غير المشروط، أي أنه يشعر بالقبول والاحترام بالرغم من عجزه واحتياجه. هذا القبول يحقق داخله ما يسمى "بالأمان الأساسي" أو "الثقة الأساسية". أي شعوره بالأمان الداخلي في نفسه أنه يستطيع أن يحتمل بدرجة ما ولمدة من الوقت غياب مصادر الأمان من الخارج، والأمان في أن البيئة المحيطة سوف تكون مسددة لاحتياجاته، وبالتالي تكون لديه قدرة معقولة، على تحمل إحباطات الحياة والعلاقات و يتوقع أن يتطور مآل الأشياء للأفضل وليس للأسوأ. أما إذا لم يحصل على القبول غير المشروط، في صورة الحنان والاحتواء في هذه المرحلة بصورة كافية فإنه يشعر عندئذ بعدم الأمان الأساسي تجاه نفسه والآخرين والحياة بصورة عامة، مما يضعف احتماله لإحباطات الحياة والعلاقات.

الاحتياج للقبول غير المشروط يظهر بصورة خاصة في هذه المرحلة، لكنه يستمر في كل مراحل الطفولة التالية وطوال العمر. المشكلة هي أن الطفل بعد هذه المرحلة يبدأ في النمو وتظهر قدراته المختلفة. هذه القدرات ربما تخفي عن أعين من يقدمون له/لها الرعاية، أن نفس الرضيع الضعيف العاجز والخائف يظل

بالداخل ويظل محتاجاً دائماً للقبول غير المشروط. لذلك فإن الطفل بعد هذه المرحلة يحتاج إلى الاتزان بين الثواب والعقاب والتدريب على تحمل المسئولية من ناحية، مع الاحتفاظ بالحنان والقبول غير المشروط من ناحية أخرى. وعندما يفشل الأب والأم ومقدمو الرعاية عموماً في تحقيق هذا الاتزان، وغالباً ما يفشلون بدرجة ما، فإن الحب يصبح مشروطاً والقبول يصبح مقروناً بالأداء والإنجاز وبالتالي يضعف الإحساس العام بالثقة والأمان.

يمكن أن نشبه الأمر ببرنامج حاسب آلي يبدأ "تحميله" في هذه المرحلة المبكرة من العمر، لكن ينبغي أن يتم تحديثه دائماً وحمايته من الفيروسات لكي يظل يعمل بصورة سليمة. يبدأ تحميل الملفات الأساسية لبرنامج الأمان والثقة الأساسية مع مرحلة الطفل الرضيع، لكنه برنامج يحتاج دائماً للتحديث وذلك من خلال تقديم القبول غير المشروط بطرق مختلفة وخلاّقة في المراحل التالية من العمر كما يحتاج هذا البرنامج أيضاً إلى الحماية من فيروسات الحب المشروط والإساءات التي تؤدي إلى إضعافه وبالتالي يشعر الإنسان بعدم الأمان الذي يحاول تعويضه بطرق كثيرة غالباً ما لا تنجح.

كيف يمكن تسديد الاحتياج للقبول غير المشروط

لكي يشعر الإنسان بالقبول "كما هو"، يحتاج لعلاقات فردية وجماعية، يكون فيها "كما هو" ويظهر ضعفه واحتياجه وفشله وبالرغم من ذلك يحصل على الحب والقبول والاحترام. العلاقات الآمنة في الحاضر يمكنها أن "تعيد تحميل" برنامج الثقة والأمان لكي يعمل بشكل أفضل. فيما يلي بعض الصفات التي تميز العلاقات الآمنة:

- *هي العلاقة التي أستطيع فيها أن أتكلم عما أشعر بالخزي والعار منه وأظل مقبولاً*

- *هي العلاقة التي أشعر فيها بالقبول كما أنا مهما كانت حالتي*
- *هي العلاقة التي أستطيع فيها أن أثق أن ما يقال فيها هو غالباً الصدق والصراحة*
- *هي العلاقة التي أطمئن أن ما سوف أقوله فيها لن يُستَغَل ضدي في أي وقت من الأوقات*
- *هي العلاقة التي لا أدفع فيها ثمناً (من أي نوع) لكي تستمر بنفس الصورة من القبول والحب*
- *هي العلاقة التي من الممكن أن أخطئ فيها في حق الطرف الآخر، فيعاتبني بمحبة ويغفر لي*

المرحلة الثانية: مرحلة الفطيم

التوبيخ المفرط يجعل الطفل يشعر أنه هو نفسه "خطأ" وغير مقبول وهذه هي بذرة الخزي الذي يتسبب فيما بعد في الكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية.

المرحلة الثانية بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة الطفل الفطيم وهي تمتد من بعد الفطام (سنة ونصف) إلى سن الحضانة (ثلاث سنوات). هذه المرحلة تتميز بطفرة في النمو العضلي للطفل فيستطيع الوقوف والمشي والانتقال من مكان لمكان تبعاً لإرادته الشخصية فيتحول من "شيء" يتناقله الناس إلى "شخص" ينقل نفسه بنفسه. في هذه المرحلة أيضاً يقوم الطفل بالتحكم في التبول والتبرز وتعلم بعض الكلمات للتعبير عن نفسه ويقوم بإطعام نفسه بنفسه. كل هذا يجعله يشعر أنه كائن مستقل جسدياً وقادر على إدارة نفسه بنفسه. يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى الروتين والثبات في التربية فهذا يساعده أن يضع حدوداً لرغبته الجامحة في الفردية والاستقلالية وفي نفس الوقت يستمر محبوباً ومقبولاً. الطفل في هذه المرحلة يحتاج للتقويم بدون توبيخ شديد،

فالتوبيخ الشديد يعرضه للشعور بالخزي والشك في نفسه. عندما يُعنف الطفل على أشياء طبيعية غير مقصودة (مثل تكسير شيء بسبب عدم قدرته على إدار. حركته بشكل سليم) أو على ميله الطبيعي للاستكشاف أو لممارسة الإرادة والإدارة الذاتية من خلال الإمساك والإلقاء بالأشياء أو إطعام نفسه بنفسه. إذا تم توبيخه على هذه الأمور فإنه يشعر أنه يوبّخ لكونه "هو" أي أن العيب فيه هو شخصياً، الطفل في هذه المرحلة لا يعرف الصواب من الخطأ ولا يستطيع أن يفرق بين نفسه وبين ما يفعله لذلك فإن التوبيخ المفرط في هذه السن يجعله يشعر أنه هو نفسه "خطأ" وغير مقبول وهذه بذور الخزي الذي يتسبب فيما بعد في الكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية. أنه "العار" الذي يكسر القلب فيمرض الإنسان.



في هذه المرحلة أيضاً يجب أن تبدأ التربية الوجدانية من خلال تعبير الوالدين عن مشاعرهما بطريقة مناسبة أمامه وتعليمهما إياه كلمات بسيطة للتعبير عن المشاعر.

أذكر أن ابني في هذه المرحلة اعتاد أن يقول لي عندما كان يشعر بالضيق مني لأي سبب: *"بابا أنا باكرهك"* كان التحدي أمامي في ذلك الوقت إما أن أخاف من هذا التعبير المتجاوز فأعنفه وأمنعه من أن يقول مثل هذا الكلام، أو أن أعلمه بعضاً من دروس الذكاء الوجداني. على سبيل المثال أن أسأله: *"هل بتفرح لما بآجي البيت؟ فيقول مثلاً: "آه"، " هل تحب إن حاجة وحشة تحصل لي؟" فيقول: "لأ" فأقول: "تبقى بتحبني. لما تزعل مني، ما تقولش بابا أنا باكرهك علشان إنت بتحبني، قول: "بابا أنا زعلان منك!"* هذا يفتح له المجال أن يشعر بمشاعر سلبية تجاهي ويعبر عنها بصدق وبساطة وبالكلمات المناسبة.

تحدي هذه المرحلة: الإدارة الذاتية أم الخزي والشك

بحسب نظرية مارجرت مالر لتكوين الشخصية الفردية[24]، تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة التي يبدأ الطفل فيها تدريجيا أن يدرك أنه كائن منفصل عن أمه، وهو يفعل ذلك من خلال الابتعاد عنها ثم العودة إليها. خلال هذه "الرحلات" من الابتعاد والعودة، يقوم الطفل باختزان أمه في وعيه الداخلي، حتى يستطيع أن ينفصل عنها ولا يشعر بالخوف. للأم دور هام جداً في هذه المرحلة حيث يجب أن "تبارك" انفصاله عنها وفي نفس الوقت تكون متاحة وقريبة ليشعر بالأمان. التحدي الكبير الذي يجب أن يواجهه الوالدان في هذه المرحلة هو أن يستوعبا تمرده مدركين أنه بهذا التمرد يؤكد على فرديته واستقلاليته وفي نفس الوقت يضعا له حدوداً للسلوك والكلام. إذا اجتاز الطفل هذه المرحلة بسلام فإنه يشعر بكيانه المنفصل عن أمه وفي نفس الوقت يشعر باحتياجه وحبه لها وللآخرين وبالأمان في الحدود والقواعد ويطيعها بسهولة.

كما أن الطفل إذا حصل في هذه المرحلة على تدريب وتربية وجدانية فإنه يتعلم كيف يدير مشاعره ويفهم مشاعر الآخرين وهذا يساعده على تشكيل كيانه المستقل عن الآخرين وفي نفس الوقت يشعر بهم ويقيم علاقات معهم. أما إذا لم ينل تسديداً سليماً لاحتياجاته في هذه المرحلة فربما يصبح عنيداً مسيطراً أو خجولاً مكسوراً.

بعض الأطفال يكونون أكثر عناداً وربما أقوى شخصية من غيرهم. هؤلاء يشكلون تحدياً أكبر للوالدين في هذه المرحلة. كما أن في بعض الأحيان أيضاً تكون شخصية الطفل أقوى من شخصية أبيه أو أمه. ربما أيضاً يشبه الطفل أباه فيستفز أمه التي تعاني بسبب شخصية هذا الأب المسيطر. أو تكون الطفلة مثل أمها المتسلطة فلا يستطيع أبوها التعامل مع شخصيتها القوية. مثل هؤلاء الأطفال

24 M. S. Mahler. *The Psychological Birth of the Human Infant* (N.Y. : Basic Books, 1975).

يشكلون تحدياً كبيراً للوالدين بدءاً من هذه المرحلة. فإذا كان الوالدان لديهم القدر الكافي من الأمان والنضوج الذي يتيح لهما التعامل مع مثل هذه الشخصيات، فإنهما يقدمان للمجتمع قادة يحركونه ويصنعون تاريخه. أما إذا لم يكن لدى الوالدين ذلك القدر من الاستقرار وقوة الشخصية، فإنهما إما يستسلمان لعناد وسيطرة مثل هؤلاء الأطفال ويصنعان منهم مدمنين أو منحرفين أو طغاة، وإما يقهرانهم تماماً ويصنعان منهم أشخاصاً مكسورين ومرضى نفسيين.

الأسرة المؤسسة على الخزي Shame-based family

يصف تشارلز وايتفيلد[٢٥] الأسرة المؤسسة على الخزي أنها الأسرة، التي لم يتلق فيه الوالدان احتياجاتهما النفسية في الطفولة أو فيما بعد. كما أنها الأسرة التي لا تعترف بالاحتياجات، وربما يستخدم الوالدان فيها أولادهما لتسديد احتياجاتهما وليس العكس. هي أيضاً الأسرة التي تستخدم "الكمال الأخلاقي الفوري" أو "التفوق الدراسي المستمر" للأبناء كوسيلة لإثبات النجاح وتحقيق الذات. ومن خلال ذلك تقوم بالإساءة إلى هؤلاء الأبناء والبنات، وهكذا تدور دائرة الخزي من جيل إلى جيل. هي أيضاً الأسرة التي عادة ما يكون لديها سر مثل مرض أحد أفرادها وبالذات المرض النفسي أو الإدمان أو الفشل الأخلاقي لأحد أفرادها. من الممكن أن يكون السر أيضاً وجود عنف أسري أو استغلال جنسي أو طلاق في الأسرة. هذا السر يجعل الأسرة غير قادرة على التواصل الحر والتعبير عن المشاعر، لئلا ينكشف السر.

25 C. L. Whitfield, M.D. *Healing the Child Within*

يقسم علماء الاجتماع الثقافات من حيث تعاملها مع الصواب والخطأ إلى ثقافات مبنية على الشعور بالخزي shame - based cultures وثقافات مبنية على الشعور بالذنب guilt - based cultures في الثقافات المبنية على الخزي، وهي غالباً ثقافات قبلية بدائية، يتجنب الفرد الخطأ خوفاً من افتضاح أمره بين الناس، أما إذا لم يعرف أحد وتم التستر على الأمر، فلا يشعر مثل هذا الإنسان بوخز الضمير طويلاً، فضميره الفردي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بضمير الجماعة وصورته بينهم، وطالما لم تُكتَشف فعلته، فقد "حصل خير!" أما في المجتمعات المدنية الحديثة، فالضمير مرتبط بشعور الفرد بالذنب الداخلي لارتكابه ما يتناقض مع قيمه الأخلاقية الداخلية وقيم المجتمع المنتمي إليه سواء اكتُشِفَ ذلك أم لم يُكتشَف. في ظل الفكر القبل حداثي كانت أغلب الثقافات ثقافات "قَبَلية" مبنية على الخزي والعار وليس على الإحساس الداخلي بالذنب[٢٦]. هذا هو الفارق الذي يجعل الوزير في الثقافات المدنية الحديثة يستقيل، أو ينتحر إذا ارتكب خطأ، أما عندنا فطالما "القيادة السياسية" لم تغضب لهذا الخطأ، فهو باق باق، والأخطاء يمكن دائماً إخفاؤها وإن لم يمكن إخفاؤها فتبريرها. في هذا السياق أيضاً كتبت الكاتبة اللامعة منى حلمي تحت عنوان "البداية من أول الستر!":

> "إن البشر وكذلك المجتمعات التي لا تطلب إلا "الستر" تحتوي في أجسادها على الكثير والعديد من الأمراض الحضارية المتوطنة، والجروح السياسية المتقيحة، الأورام الأخلاقية المنتفخة، والدمامل الثقافية الصديدية. ولذلك فهي تخاف "الكشف" وترتعب من"الفضح "ولا شيء يربكها ويلخبط كيانها ويزعج منامها قدر"الوضوح" و"الصدق "و "الفضيحة " إن الرجل الذي لديه الكثير من

---

٢٦ بالرغم من التطور الظاهري لا تزال ثقافاتنا العربية، لأسباب عديدة، ثقافات قبلية بدائية قبل حداثية

الفساد الأخلاقي والخوف من الناس نجده دائماً في حاجة إلى "الستر". وأفضل أنواع "الستر" أو التخفي التي تضحك على العقول بجدارة هو "الستر" باسم الأديان. و"التخفي" باسم شرع ربنا، أو كلام الله، أو حُكمه."[٢٧]

الدفاع ضد الخزي

> إننا نمارس دفاعات لا واعية مثل النرجسية والرغبة في الشعور بالكمال لكي لا نعبر عن خزينا ولا حتى أن نشعر به.

من السهل أن نعترف بالشعور بالذنب لكن ليس من السهل أن نعترف بالشعور بالخزي والعار. لذلك فإننا نمارس دفاعات لا واعية لكي لا نعبر عن خزينا ولا حتى أنْ نشعر به، فتكون الرسالة التي نقولها هي: *"أنا أخاف أن أقول لك كيف أشعر أنني سيء لئلا تظن أنني سيء وأنا لا أحتمل أن تراني سيئا!"* بطبيعة الحال نحن لا نقول هذا الكلام بأفواهنا، وإنما نقوله من خلال التعبير عن مشاعر أخرى مثل الذنب أو الغضب أو الحزن أو الإحباط، أو من خلال التخفيف من شعورنا بالخزي عن طريق النرجسية والخيلاء أو لوم الآخرين أو الاستياء منهم، أو ربما من خلال أفعال أو أنشطة نمارسها بصورة قهرية وبدون استمتاع أو فرح. من أهم مظاهر الإحساس بالخزي مطالبة النفس والآخرين بالكمال، وهذه إساءة نفسية، وهي تتحول إلى إساءة روحية عندما نتوهم أو نوهم الآخرين أن الله أيضاً يطالبنا بالكمال.

ماذا نفعل الآن؟

لكي يخرج هذا الطفل الداخلي فينا للنور ونتعامل معه، نحتاج إلى مجتمع صحي من العلاقات يسمح بالتعبير الحرّ عن الآراء ويسمح بالاختلاف مع السلطة.

---

٢٧ غناء القلم. د. منى حلمي – روز اليوسف العدد ٤٠٩٠

وفي الوقت نفسه يحترم الحدود والسلطة والمسئولية الشخصية، وبه قوانين واضحة يحترمها الكبير قبل الصغير ويعتذر لكسرها الجميع على حد سواء. لكي نكسر قيود الخزي نحتاج للقبول والحرية. نحتاج لأن نخطئ ونعترف بخطأنا ونصححه ونشعر أننا لا نزال مقبولين. نحتاج لأن نخرج من تحت الأقنعة والأغطية ونحتمل أشعة شمس الحرية وهي تزيل من علينا أقنعة الكمال والنرجسية وتذيب من على أجسادنا وشخصياتنا أدران الخوف والخزي وتعلمنا الجرأة والجسارة بدلاً من الخوف والاختباء.



حاول أن تتذكر موقفاً كان عليك فيه
أن تختار بين الحب والحرية.

في هذا الموقف:

- صف مشاعرك (حزن – خوف ــ غضب – خزي – إلخ)
- وأفكارك (أفكار خوف ــ غضب ــ إحباط ــ إلخ)
- وما فعلته (تخليت عن حريتي وآرائي ــ اخترت الحرية وقطعت العلاقة ــ حاولت الحصول على الاثنين ــ حاولت إرضاء الناس على حساب آرائي وكرامتي ــ قررت ألا أحتاج للناس مطلقاً)

(على سبيل المثال: تدخل أمي في اختيار أصدقائي ــ شجار مع أبي لاختيار الكلية ، بعدها ربط بين طاعته في نوع الكلية وبين محبتي له، رفض أهلي للشخص الذي أود الارتباط به وربطهم لطاعتي إياهم بحبهم لي *"لو خدتي الولد ده مش حاتبقي بنتنا"* ـــــ *"حنفضل مجروحين منك طول العمر لو اتجوزت البنت دي"* ــ خلاف مع صديقتي المقربة ــ ضغط من أصدقائي لموافقتهم على آرائهم ــ ضغوط في المجتمع الديني لكي أفعل ما يرضي الناس وأتخلى عن آرائي ــ صديق بدأ يفقد اهتمامه بي بعد اختلافنا في الآراء ــ إما أن أوافق المدير على طريقة العمل والمخالفات التي تحدث، وإما أن أترك العمل ــ إلخ)

____

____

المرحلة الثالثة: مرحلة الحضانة

المرحلة الثالثة بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة **الحضانة** أي ما قبل المدرسة Preschool وهي من سن الثالثة للسادسة. في هذه المرحلة تتطور قدرات جديدة في الطفل أهمها القدرة على فهم المشاعر والأفكار واللغة والتخيل لذلك يستطيع الطفل عمل علاقات والحفاظ عليها. في المرحلة السابقة كان من الممكن أن يتحرك حركات غير منضبطة، أما الآن فيستطيع القيام بحركات منضبطة ومقصودة. لكنه من الممكن أن يكون عنيفاً ومندفعاً. الأطفال في هذه المرحلة متشوقون لعمل أشياء بأنفسهم وتحمل المسئولية. في بداية هذه المرحلة أو ربما حتى منتصفها، من المفترض أن يتم اكتمال التحكم في التبول والتبرز. التعنيف والتأنيب الشديد بشأن هذا الأمر من الأسباب الرئيسية للشعور بالخزي والقذارة والرغبة في الكمال بكل أنواعه. أثناء هذه المرحلة يتكون لدى الطفل الضمير والشعور بالصواب والخطأ وبالتالي الشعور بالذنب. الشعور بالذنب من الممكن أن يكون أمراً إيجابياً إذا كان يدفعنا للتعامل مع أخطائنا وعيوبنا والاعتذار عن إساءاتنا في حق الآخرين، وهنا يمكن أن نسميه الذنب الصحي أو الإيجابي. هذا النوع الصحّي من الذنب ينتهي تماماً إذا تم الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه. أما إذا كان الذنب مستمراً ولا يزول مثل البقعة التي تستعصي على كل مساحيق الغسيل، ويتعارض مع استقرارنا النفسي وقيامنا بأداء وظائفنا في الحياة، فعندئذ يصبح هذا الذنب ذنباً مرضياً.

لهذه المرحلة أهمية كبيرة أيضاً من ناحية نمو الهوية الجنسية للطفل. ففيها يشعر بجنسه (ذكورته أو أنوثتها) وذلك من خلال التوحد بالوالد من نفس الجنس. قد يؤدي غياب الوالد من نفس الجنس، سواء الغياب الجسدي أو النفسي، إلى تشوه في التوجه الجنسي لدى الطفل فيصبح معرضاً للمثلية أي الميل إلى نفس الجنس

خصوصاً إذا كان الطفل شديد الحساسية بطبعه وأيضاً إذا حدث اعتداء جنسي في تلك المرحلة[٢٨].

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أيضاً للرؤية، أي أن يراه الوالدان ويشجعاه على ما يفعله من أنشطة ويتقنه من مهارات، كما يحتاج أن يُسمَح له بالمسئولية عن القيام بأمور بالكامل دون تدخل من الأهل إلا في حالة ما إذا طلب الطفل المساعدة. أيضاً يحتاج الطفل للتأديب الصحي بمعنى الثواب والعقاب وتحمل المسئولية دون تأنيب أو إهانة. اللوم والتأنيب الشديدان يمكن أن يسببا له ميلاً شديداً للشعور بالذنب. في نفس الوقت غياب التأديب يجعله غير قادر على التحكم في نزعات العنف والجنس لديه، لذلك يجب على الوالدين التفريق جيداً بين التأنيب والتأديب.

تحدي المرحلة: المبادرة والذنب



المبادرة تحمل دائماً احتمال الصواب والخطأ، لذلك فإن كان الإنسان يخشى الخطأ بصورة مبالغ فيها ويشعر بالذنب الشديد عند أي خطأ، فإنه يخشى المبادرة والقيام بشيء جديد قد يحتمل الخطأ. يتجلى فقدان روح المبادرة في صور عديدة منها ما يظهر في مجال العمل أو في مجال الصداقات و العلاقات الحميمة في صور كثيرة منها عدم التعبير عن الآراء خوفاً من رفض الآخرين، وعدم القدرة على الاختراع والإبداع أو الدخول في مشروع أو عمل جديد، أو الإقدام على الزواج وغير ذلك. عندما يسمح للطفل أن يكون حراً مبادراً فإنه يشب قادراً على الابداع فالإبداع لا يأتي إلا من نفوس حرة قادرة على هدم القديم لبناء الجديد. في هذا الصدد أتذكر رسماً كاريكاتورياً مبدعاً للفنان المفكر صاحب الرأي

---

٢٨ أوسم وصفي، *شفاء الحب*. كشف الحقائق عن الجنسية المثلية (القاهرة: ٢٠٠٧)

والرؤية حلمي التوني في مساحته الرائعة "مناظر" في جريدة الأهرام منذ حوالي سنة أو أكثر رسم فيه طفلاً وطفلة مصريين مذعورين يقولان لشخص راشد: *"يا أنكل إحنا أولاد مؤدبين عمرنا ما اخترعنا طيارة أو كومبيوتر"*[٢٩].. *إحنا أولاد مؤدبين!"* كم كان هذا "المنظر" المصري معبراً عن حقيقة تراجيدية في مجتمعنا فنحن في سبيل ما نعتبره "الأدب" نقتل حرية وفردية الأطفال ونعقم فيهم جرثومة المبادرة والتغير فيصيرون "مؤدبين" ومتدينين يستخدمون إبداعات الآخرين دون أن يكونوا هم مبدعين أو مغيرين. لا يفكرون ولا يحتارون ولا يقلقون ولا يغيرون ولا يحزنون، ولا أيضاً يفرحون!

كيف نستعيد القدرة على المبادرة؟

إن كنا قد فقدنا القدرة على المبادرة بسبب الوجود في أسرة ومجتمع لا يسمحان ولا يسامحان ولا يعطيان فرصاً جديدة كافية، فمن الواضح أن استعادة هذه القدرة لن تأتي إلا من خلال المخاطرة. قد نفشل مرة أو مرات، لكننا في مرات أخرى يمكن أن ننجح، ولكي نختبر مجتمعاً أفضل ليست هناك طريقة إلا أن نصنع هذا المجتمع بأنفسنا ومعاً ولو حتى في صورة "جيوب" صغيرة في المجتمع الأوسع. مجتمعات صغيرة تمارس الحرية وتعطي الفرصة والمبادرة وتصبر وتترك الوقت يحكم ويفرق بين الغث والسمين.

ولكي نختبر مجتمعاً أفضل ليست هناك طريقة إلا أن نصنع هذا المجتمع بأنفسنا ومعاً ولو حتى في صورة "جيوب" صغيرة في المجتمع الأوسع.

---

٢٩ تحت عنوان "قليلا من الأمانة مع الناس" وضع الكاتب الصحفي سليمان جودة هذه الحقائق المقلقة أمام قراء جريدة المصري اليوم في عددها ٢٠١٥ بتاريخ ١٢/١٩/ ٢٠٠٩: أن تقرير منظمة الملكية الفكرية العالمية عن سنة ٢٠٠٨ يرصد ٣٦٧ اختراعا مسجلا لدولة مثل تركيا في مقابل ١٧٣ اختراعا لـــ ٢٢ دولة عربية مجتمعة! وأن إسرائيل تخصص ٦ مليار دولار سنويا للبحث العلمي في مقابل ١،٥ مليار دولار لكل الدول العربية مجتمعة!

المرحلة الرابعة: سن المدرسة



المرحلة الرابعة بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة **الطفولة المتأخرة** وهي الممتدة من سن ٦- ١٢ هذه هي مرحلة المدرسة وبالتحديد المرحلة الابتدائية. في هذه المرحلة تنمو قدرات هائلة لدى الطفل مقارنة بالمراحل الأخرى فهو يستطيع أن يكون منتجاً وفعالاً ويعمل بمفرده كما يستطيع أن يلعب ألعاباً جماعية بها تعاون وروح فريق. يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يشعر بانتماء لمجموعة الأصدقاء أو للفصل أو للفريق. ويمكنه أن يؤجل لذته أو راحته من أجل هدف أكبر مثل الفوز في المباراة أو النجاح في الامتحان. في هذه المرحلة تتطور مهارات الطفل الفكرية والمهارية والبدنية والاجتماعية بشكل كبير جداً عن المراحل السابقة حتى أن هذه المرحلة تشكل طفرة من طفرات النمو. هذه المرحلة هامة جداً في إعداد الطفل لمرحلة المراهقة. حيث أنه في هذه المرحلة تنمو قدراته الفكرية بشكل هائل وفي نفس الوقت يكون مستقراً وجدانياً وميالاً للانتماء للأسرة والخضوع للوالدين، وذلك قبل أن يدخل مرحلة المراهقة التي تتميز بعدم الاستقرار الوجداني والميل للتمرد والانفصال عن الأهل. لذلك إذا كان الطفل منتمياً ومستعداً للتعلم من أسرته في هذه المرحلة، يمكن للأسرة أن تغرس فيه المبادئ الصحيّة التي من شأنها أن تساعده طوال حياته فيما بعد.

الطفل في هذه المرحلة لديه استعداد للشعور بالنقص، لكونه يبدأ أموراً جديدة مثل الدراسة في مدرسة كبيرة (ليست حضانة فيما بعد) واللعب في فريق وبقواعد وربما مباريات وبطولات (ليس مجرد قذف الكرة كما كان من قبل). لذلك فإن الطفل يحتاج إلى إعطائه المسئولية والتشجيع ليشعر بالكفاءة. لا يزال

> عندما يتعرض الطفل للإهمال في هذه المرحلة الهامة من حياته فإنه يظل يعاني من شعور دفين بالنقص.

الطفل يحتاج إلى "الرؤية" في هذه المرحلة ولكن بصورة أقل من السابق. ربما لا يطلب من والديه أن يقفا أمامه بالساعات وهو يفعل أموراً صغيرة، ولكن يعني الكثير بالنسبة له أن يحضر والداه (وبالذات الأب) مبارياته الرياضية أو حفلاته المدرسية، ليس فقط لرؤيته وهو يؤدي وإنما أيضاً لكي يفتخر بوالديه أمام زملائه وأصدقائه. عموماً فإن النجاح والإنجاز في الدراسة والرياضة في هذه المرحلة مهمان جداً لشعور الطفل بالكفاءة كما أن القبول والعلاقات الحميمة مع الزملاء والأصدقاء في هذه المرحلة من الأمور الضرورية في شعور الطفل بالانتماء وبأنه ليس أقل من الآخرين.

تحدي المرحلة: الكفاءة والشعور بالنقص

عندما يتعرض الطفل للإهمال في هذه المرحلة الهامة من حياته فإنه يظل يعاني من شعور دفين بالنقص. ربما يلازمه طوال عمره. يزداد الشعور بالنقص إلى درجة الخزي والعار إذا تعرض الطفل ليس فقط للإهمال وإنما للإساءات النفسية بالأفعال والتصرفات مثل اللوم الشديد المتكرر والمقارنات بآخرين والتهكم "التريقة" وتوقع الفشل وعدم الانتباه للنجاح. هذا الشعور المستمر بالنقص ربما يدفع الشاب أو الفتاة إلى محاولات يائسة للتفوق والظهور بمظهر طيب أمام الآخرين ، ولكن بالرغم من هذا المظهر، يظل هناك شعور بالدونية و عدم القيمة.

كيف نخلق إحساساً بالكفاءة الذاتية بدلاً من الشعور بالنقص؟

في كتابهما "الاكتئاب" يقدم الدكتوران فرانك مينيريث وبول ماير طريقتين لخلق إحساس بالكفاءة الذاتية: أولهما هو ***تعلم القدرة على التعامل مع كياننا الداخلي من مشاعر وأفكار والتعبير عنها بحرية.*** غالباً ونحن أطفال لم يسمح لنا الكبار بالصراع مع أفكارنا، ومشاعرنا، والتدرب على التحكم فيها. بل كانوا يقدمون لنا

الوصايا، والنصائح الجاهزة، حتى اعتدنا عليها وأدمناها. هذا يؤدى إلى فقدان الرغبة في تكوين آراء خاصة بنا. وخطورة هذا أنه يؤثر سلبياً على إحساسنا الداخلي بالكفاءة الذاتية ويقودنا إلى الاكتئاب.[٣٠] إن كان إهمال الطفل وتجاهله يعطيه رسالة غير مباشرة أنه غير مهم، فالحماية الزائدة توصل رسالة أخرى مفادها أنه غير قادر وغير كفء. الطريقة الثانية **هي *التخلص من قيود الاعتمادية***، بمعنى أن يتوقف الإنسان عن أن يربط استقراره الداخلي بشيء خارجه سواء كان شيئاً أو شخصاً، فعندما تقولين مثلاً: "*مش ممكن أبقى إيجابية في الحياة طالما زوجي يعاملني بهذه الطريقة*". هذا معناه أنكِ وقعت في فخ الاعتمادية إذ ربطت نظرتك للحياة، بصفة عامة، بعلاقة مع شخص واحد حتى ولو كان زوجك. إننا نحتاج لأن نسير في الحياة على قدمينا ممسكين بأيدي من حولنا. نسند بعضنا عند التعب والاحتياج، لكننا إذا عشنا متكئين على شخص فإننا نسقط إن غاب أو تغير ذلك الشخص. يمكننا هنا أن نضيف للطريقتين اللتين قدمهما مينيرث وماير، طريقة ثالثة وهي ***التحرك والمخاطرة***. فعندما يخاطر الإنسان بعمل شيء جديد بالرغم من شعوره بعدم الكفاءة فإن هذا الشعور بعدم الكفاءة سوف يتناقص مع الوقت، خاصة إذا استطاع تحقيق نجاح حتى وإن كان محدوداً. توقُّع الفشل نبوة تحقق نفسها بنفسها، لأنها تبعث على اليأس وبالتالي عدم بذل المجهود فيحدث الفشل بالفعل. لا سبيل لكسر هذه النبوة إلا بالتحرك والمخاطرة لإثبات كذبها.

---

30 L. Carter and F. Minirth. *The Freedom from Depression Workbook* (Nashville: Thomas Nelson. 1995)

المرحلة الخامسة: مرحلة المراهقة



تكاد تعتبر كلمة "مراهق" سبّة أو تعبيراً مرادفاً لعدم النضوج أو للاندفاع العاطفي بلا حكمة ولا فهم. لكنها ليست كذلك وإنما هي مرحلة هامة جداً من مراحل نمونا النفسي والجسدي، فيها ننتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرُشد والنضوج. تكاد تعتبر هذه المرحلة هي الامتحان النهائي لكل مراحل نمو الشخصية فقرب نهايتها (١٨ سنة) يكتمل نمو الشخصية الإنسانية.

يقف المراهق في مرحلة وسطية مُرهِقَة، فهو من الداخل لا يزال طفلاً يشعر بالاحتياج، و لكنه أيضاً اقترب كثيراً من النضوج واكتمال الشخصية، لذلك فهو من الخارج يحاول أن يبدو بمظهر البالغ الناضج ربما بطريقة مبالغ فيها للتغطية على إحساسه الداخلي بالضعف والاحتياج والحيرة.

يحتاج المراهقون للفهم والحوار والقدوة. كما يحتاجون لقضية تستوعبهم وسلطة تحترمهم.

- المراهق يميل إلى تحقيق ذاتيته وفرديته من خلال التمرد، وهو بذلك يعيد، ربما بصورة أعمق وأشمل، مرحلة تكوين الكيان المستقل التي عاشها حول سن الثانية من عمره والتي من الممكن أن نسميها (المراهقة الأولى) في تلك المرحلة كان الطفل يريد أن يؤكد أنه كيان مستقل عن الأم، أما الآن فهو يريد التأكيد على هويته ككيان مستقل، ليس فقط عن الأم، وإنما عن الأسرة كلها وربما عن المجتمع كله وكل ما هو سائد فيه.
- المراهق سريع وشديد الانفعال عاطفياً. عدم الاستقرار في المشاعر ناتج عن الصراع الداخلي لتأكيد الهوية، كما أنه ناتج أيضاً عن التغيرات الهورمونية والعضوية التي تحدث فيه.

- المراهق مندفع سلوكياً، يمكن أن يعطي حياته لشيء يحبه ويجد أنه يسدد احتياجاته ويهدئ صراعه، سواء كان هذا الشيء علاقة روحية بالله أو علاقة عاطفية بشخص من الجنس الآخر أو التزاماً دينياً أو حتى الولع بمغنٍ أو رياضة أو هواية. قد يتحول هذا الولع إلى الجنس أو المخدرات إذا كانت هي المتنفس الوحيد المتاح لديه للتعبير عن كيانه والهروب من صراعاته.

يحتاج من يجتاز سن المراهقة إلى الفهم والحوار. إنه يحتاج إلى من يدخل إلى عالمه ويرى الدنيا من منظوره هو قبل أن يعظه وينصحه. المراهق أيضاً يحتاج من يستوعب احتياجه للحب والحنان برغم ما يبدو عليه من تمرد وغضب وعنف. المراهق يحتاج من يخاطب كلاً من البالغ والطفل المتصارعين داخله. ويشتاق للتشجيع والإعجاب به وبما يفعل. يحتاج المراهقون أيضاً إلى قضية يعيشون من أجلها وتستوعب كل حياتهم ويحتاجون إلى قدوة يحترمونها ويعجبون بها، وتجسد بصورة حية ملموسة رغبتهم في الحصول على هوية مستقرة فعالة محبوبة. في الوقت نفسه يحتاج المراهقون إلى سلطة تحترمهم وتعاملهم كأشخاص قاربوا الرشد والنضوج.

تحدي المرحلة: تكوين الهوية الواضحة والدور في الحياة

عندما لا يحصل المراهق على احتياجات هذه المرحلة، فإنه يعيش حالة من تشوش واختلاط لهويته ودوره في المجتمع وفي الحياة ككل. لا يعرف من هو وما هو مكانه أو دوره، وبالتالي هذا يعرضه للبحث عن أشياء أو علاقات تقدم له أي نوع من أنواع الهوية والدور حتى وإن كانت تضره على المدى البعيد. إذا حصل المراهق على احتياجاته من الفهم والحوار والقدوة والقضية والسلطة والحرية فإنه يستطيع بسهولة أن يكوّن هذه الهوية ويجد لنفسه دوراً مميزاً متناغماً مع الأسرة والمجتمع.

بعد هذه المرحلة تبدأ مراحل الرشد وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل: الرشد المبكر والمتوسط والمتأخر وسوف نتناولها في الوحدة الثالثة من هذا الكتاب والتي تتناول قضية العلاقات حيث أن التحدي الأساسي للنضوج في هذه المراحل هو تحدي العلاقات وبالذات تكوين العلاقات الحميمة في الزواج والعمل في الرشد المبكر والحفاظ عليها وتكوين العلاقة بالجيل التالي في الرشد المتوسط، ثم في مرحلة الرشد المتأخر يكون التحدي هو العلاقة الفلسفية بالحياة عموماً حيث يستعد الإنسان لمغادرتها ذهاباً لحياة أخرى بعد الموت.

اختر قضية أو أكثر من هذه القضايا في حياتك

واكتب فيها ثم شارك في المجموعة بما تريد أن تشارك به:



الشعور بالذنب. ما هو أكثر شيء كان يشعرك بالذنب وأنت طفل؟ (هل لوم الأم أو الأب، أم عادة معينة، أم الفشل الدراسي، أم ماذا؟) والآن. ما هي أهم أسباب الشعور بالذنب في حياتك.

____

____

____

التشجيع. كيف كنت تحصل على التشجيع كطفل ومن الذي كان يقدم لك التشجيع؟ وكيف كنت تشعر في ذلك الوقت؟

____

____

____

المبادرة. هل تجد صعوبة في المبادرة أو القيام بشيء جديد؟ أو التعرف على أشخاص جدد أو الذهاب لأماكن جديدة؟

____

____

____

الكفاءة. ما هي الأمور التي تشعر فيها بالكفاءة وما هي الأمور التي تشعر فيها بعدم الكفاءة؟ هل يشعر كثير ممن حولك بكفاءتك بينما لا تشعر أنت بها؟ هل يراك الناس واثقاً من نفسك بينما أنت لا تثق بنفسك؟

____

____

____

____

بحسب قاموس وبستر، الإيذاء هو حالة من الصدمة النفسية التي تسبب ضرراً جسيماً ومستمراً للنمو النفسي للإنسان. يمكن أيضاً تعريف الإيذاء أنه "خبرة غامرة خارجة عن السيطرة تفوق قدرة الإنسان على الاستيعاب وتؤثر عليه نفسياً من خلال خلق مشاعر شديدة من العجز وعدم الحماية وفقدان الأمان والسيطرة."[31] الخبرات المؤذية نفسياً متعددة مثل الحوادث والكوارث الطبيعية والجرائم الشديدة والجراحات الخطيرة بالإضافة إلى وفاة الأشخاص المقربين. كما تتضمن أيضاً خبرات التعذيب البدني والنفسي والعلاقات المسيئة والتعرض للإساءات المتكررة أو الإهمال في الطفولة.

> يؤدي الإيذاء المتكرر الواقع على الأشخاص البالغين إلى نوع من التآكل في الشخصية المتكونة بالفعل، أما تعرض الأطفال الذين لم يكتمل نمو شخصياتهم بعد إلى الإيذاء المتكرر فهذا يؤدي إلى تشوهات في الشخصية تدوم، وتحتاج لرحلة طويلة من التعافي والعلاج لكي يتم إصلاحها.

تأثير الإساءة

بصفة عامة تعد الإساءة خبرة ذاتية لمن يتعرض لها و يتحدد تأثيرها ليس فقط بنوع الحدث وشدته وإنما أيضاً بعوامل ذاتية مثل استقبال الشخص ومدى حساسيته ومتانة بنيانه النفسي. أي أن حدثاً يمكن أن يكون شديد الإيذاء بالنسبة لشخص ما ولا يكون بنفس الدرجة من الإيذاء بالنسبة لشخص آخر. لذلك لا ينبغي أن نقارن. يؤدي الإيذاء المتكرر الواقع على الأشخاص البالغين إلى نوع من التآكل في

---

31 B. James, *Treating Traumatized Children*, (Lexington: Lexington Books. 1989),p. 1

الشخصية المتكونة بالفعل، أما تعرض الأطفال الذين لم يكتمل نمو شخصياتهم بعد إلى الإيذاء المتكرر فهذا يؤدي إلى تشوهات في الشخصية تدوم، وتحتاج لرحلة طويلة من التعافي والعلاج لكي يتم إصلاحها. تواجه الطفلة التي عاشت في بيئة مسيئة مهاماً تطورية رهيبة، فعليها أن تستقبل شعوراً بالثقة في بيئة ومع أشخاص ليسوا أهلاً للثقة، وعليها أيضاً أن تحاول أن تستشعر الأمان في مواقف ليس فيها أدنى درجة من الأمان، كما أنها تحاول أن تحصل على الدرجة الكافية من السيطرة على بيئة مرعبة وغير متوقعة وغير قابلة للسيطرة. وتصارع لكي تحصل على القوة الكافية في بيئة لا تمكنها ولا تمدها إلا بشعور مستمر بالوهن والعجز.[٣٢]

البيئة المسيئة

> لا يستطيع الطفل أن يهرب من مصدر الإيذاء النفسي، خصوصاً عندما تكون الأسرة والوالدان مصدر هذا الإيذاء، كما أن الطفل لا يمتلك بعد الدفاعات الناضجة للتعامل الصحّي مع الإيذاء لذلك فإنه يكوّن مجموعة من الدفاعات غير الناضجة ليحمي نفسه.

تتميز البيئة المسيئة بالكثير من الخوف وعدم الاستقرار وإمكانية التعرض للخطر في أي وقت وعدم قدرة من يعيش فيها على توقع ما يمكن أن يحدث في أي وقت. هذا يجعل الأطفال الذين نشأوا في بيئات كهذه يكتسبون يقظة شديدة وربما مبالغ فيها وقدرة عالية على توقع الإساءة قبل أن تحدث. تتميز البيئة المسيئة أيضاً بأن الشعور السائد لمن يعيش فيها هو الشعور بالعجز وعدم القدرة على السيطرة على الأمور. تتميز بعض البيئات المسيئة بالفوضى التامة بحيث لا يوجد قانون إلا قانون الغابة الذي لا يحمي الضعيف. وبعض البيئات المسيئة الأخرى تتميز بوجود قوانين عسكرية

32 J. Herman. *Trauma and Recovery*, (N.Y: Basic Books. 1992) p. 96

صارمة لا تسمح بأي مرونة، فالنوم بموعد والأكل وأنواعه أمور إجبارية لا تُناقش.



لا يستطيع الطفل أن يهرب من مصدر الإيذاء النفسي، خصوصاً عندما تكون الأسرة والوالدان مصدر هذا الإيذاء، كما أن الطفل لا يمتلك بعد الدفاعات الناضجة للتعامل الصحّي مع الإيذاء لذلك فإنه يكوّن مجموعة من الدفاعات غير الناضجة ليحمي نفسه. قد يستخدم مثلاً **الإنكار** وهو عدم استقبال الأحداث الصادمة في الوعي تماماً وكأنها لم تحدث مطلقاً. قد يستخدم أيضاً **كبت المشاعر** فيتذكر الأحداث وكأنها خبر في الصحيفة دون أن يشعر بأي مشاعر تجاهها. يمكن أن تستخدم الطفلة أيضاً ما يسمى **بانشقاق الوعي** فتشعر أن ما يحدث يحدث لشخصية أخرى. هذا الانشقاق في الوعي قد يؤدي إلى الانشقاق الهستيري الذي قد يصل إلى تعدد الشخصيات في بعض الحالات النادرة.

قد يستخدم الأطفال أيضاً سلوكيات دفاعية لتخدر أو تقلل من إحساسه بالخوف والخزي والألم والصدمة مثل **السلوكيات الجنسية** المختلفة مثل العادة السرية وغيرها. ربما يستخدم بعض الأطفال **الإفراط في الأكل** وتستخدم بعض المراهقات **الإفراط في "عدم الأكل"** لكي تصل للقوام المثالي وهذا قد يؤدي في بعض الحالات إلى اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصابي (الأنوركسيا). بعض من الأطفال يستخدم **العنف والسيطرة** وبعضهم يستخدم **هوس الكمال** والتفوق الدراسي وبعضهم يستخدم **التدين** و**إرضاء الناس**. الغرض الأساسي من كل هذه السلوكيات الدفاعية هو التغطية على مشاعر الخزي والخوف التي تنتج بسبب الإساءة. هذه الدفاعات عندما تستخدم لوقت طويل في مراحل تكوُّن الشخصية، فإنها تؤدي لتشوه دائم في الشخصية في صورة ما نسميه **"الذات الدفاعية" أو الذات المزيفة** ولأن

هذه الذات المزيفة تغلف الذات الحقيقية من الطفولة، فنحن لا نكاد نعرف في أنفسنا إلا هذه الذات المزيفة، ولا نعرف ذواتنا الحقيقية.



شكل رقم (٩) الذات الحقيقية والذات المزيفة

الذات الحقيقية والطفل الداخلي

> عندما يصل الإنسان إلى الرشد، فإنه عندئذ يمتلك طفلاً داخلياً ومراهقاً داخلياً وراشداً، ووالداً داخلياً. من الطبيعي أن تكون هذه الكيانات أو "حالات الذات" منسجمة معاً ومتسقة.

يولد كل منا ولديه ذات حقيقية بها كل الطاقات الكامنة وكل المواهب والقدرات للحياة والاستمتاع في هذا العالم. هذه "الذات" هي كياننا الحقيقي الذي خلقنا الله لكي نكونه ونعيشه. من المفترض أن هذه الذات تنمو وتتطور وتحتفظ بشعور إيجابي تجاه نفسها والعالم والله. ثم تنمو هذه الذات من طفلة إلى مراهقة إلى بالغة في سلاسة وسهولة. تمتلك ذاكرة متكاملة منسابة وبشعور متسق بالذات في علاقة ثابتة ومشبعة ومستقرة بالعالم الخارجي.

عندما يصل الإنسان إلى الرشد، فإنه عندئذ يمتلك طفلاً داخلياً ومراهقاً داخلياً وراشداً، ووالداً داخلياً. من الطبيعي أن تكون هذه الكيانات أو "حالات الذات" منسجمة معاً ومتسقة. في بعض الأوقات يكون الطفل هو السائد، وهي فترات اللعب والاستمتاع والاسترخاء وفترات الشعور بالضعف والرغبة في الحماية والرعاية والأخذ بكل صوره. وفي فترات التعامل مع الواقع بمسئولياته الواقعية، يرسل الإنسان الطفل إلى الخلفية (دون عنف أو كراهية) ويقوم بتشغيل البالغ الذي فيه. أحياناً يظهر المراهق العنيد المتمرد الراغب في التغير وفي إثبات النفس، ولكن أيضاً في اتساق ومصالحة مع البالغ ومع متطلبات الواقع والمجتمع. أحياناً أخرى يظهر الوالد الذي يعطي ويصحح ويرشد مع الاحتفاظ بالحب والاحترام للطفل والمراهق. بطبيعة الحال كلما تقدم العمر بالإنسان يستطيع أن يلعب أدوار البالغ والوالد أكثر من أدوار الطفل والمراهق. لكن الإنسان الصحيح السليم، يحتفظ بعلاقة طيبة ومشبعة مع طفله ومراهقه الداخليين طوال العمر. تلك الذات الحقيقية التي لم تتعرض للإيذاء تمتاز بالقدرة على الحب والتعبير عن المشاعر والتعامل بسلاسة مع الآخرين وتستطيع أن تصنع معهم روابط حب وليس روابط خوف. أما خبرات الإيذاء النفسي فهي تُحدث اضطراباً في هذا الانسجام، فيحدث انفصال وربما عداء بين الطفلة الداخلية والمراهقة الداخلية والبالغة التي تضمهما معاً. عندما يتعرض الطفل للإيذاء، فإن ذاته الحقيقية تتغلف بمشاعر الخزي والعار والخوف وتبدأ في تكوين مجموعة الدفاعات غير الناضجة "الذات المزيفة" التي تصنع عازلاً بينها وبين الحياة والناس وهذا يمنع أو يقلل كثيراً من وصول الحب والمدخلات الإيجابية إليها. يقدم تشارلز وايتفيلد هذا الجدول للمقارنة بين الذات الحقيقية والذات المزيفة فيما يلي نورد بعضاً من هذه السمات بتصرف من الكاتب.[٣٣]

---

33 C. Whitefield, *Healing the Child Within*, (Florida: HCI, 1987)

الذات الحقيقية	الذات المزيفة
الذات الأصيلة	ذات غير أصيلة "قناع"
تلقائية	غير تلقائية. تخطط لكل شيء
منفتحة، قادرة على الحب	منقبضة وخائفة
حنونة ورحيمة تقبل الآخرين بسهولة	تحقد و تنتقد و تؤله وترغب في الكمال
تقبل النفس وتلتمس لها العذر	متجهة للغير على حساب النفس، تؤنب نفسها بشدة
تحب بلا شروط	تحب بشروط
تشعر بكل مشاعرها بتلقائية	تنكر وتخفي وتجهل مشاعرها
قادرة على توكيد حقوقها بلطف	سلبية أو عنيفة
لمَــــــاحة	دائماً تبحث عن العقل والمنطق
تمثل الطفولة الداخلية	تمثل نوع الأبوة والأمومة المسيئة التي تعرضت لها
تستطيع أن تمارس الطفولة الإيجابية	تمثل الطفولة السلبية "المعيلة"
تقبل احتياجها للعب والاستمتاع	لا تعرف كيف تستمتع
لا تمانع في إظهار ضعفها	تتظاهر بالقوة دائماً
لديها قوة حقيقية	قوتها مزيفة
تستطيع الثقة	تشك بسرعة

الذات الحقيقية	الذات المزيفة
تستمتع بالحصول على الرعاية	تشعر بالحرج عندما تحصل على شيء وتتجنب ذلك
تستطيع الاستسلام	تمارس السيطرة والتحكم دائماً
قادرة إلى إمتاع نفسها	لا تستمتع وتشعر بأنها لهذا السبب "أبَرّ" من الآخرين
منفتحة على عالمها الداخلي	لا تقبل حقيقة وجود أشياء عميقة غير واعية داخلها
حرة أن تنمو وتتغير	تتحرك دائماً وفق سيناريوهات معدّة مسبقاً

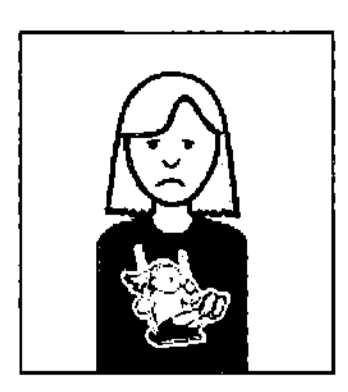
جدول رقم (٦) الذات الحقيقية والذات المزيفة

الذات المزيفة هي التي نعيش انطلاقاً منها أغلب الوقت وهذا يضر بعلاقتنا بأنفسنا وبالناس وبالعالم وبالله ويضر صحتنا النفسية والروحية والاجتماعية والمهنية. هذه الذات يمكن إذاً أن نسميها الذات المريضة وليست هي ذاتنا الحقيقية التي خلقنا لكي نكونها. التعافي هو أن نغامر وندرك هذه الحقيقة ــــــــــــــ أي حقيقة أننا لا نعيش من ذواتنا الحقيقية، ثم نبدأ في مغامرة البحث عن هذه الذات الحقيقية والحياة انطلاقاً منها وليس من الذات المزيفة المريضة. أن نحيا من القلب وليس من الجرح[٣٤]

Living from our *hearts* not from our *hurts!!*

---

34 Life Model



أحياناً أطلب من عملائي وعميلاتي أن يحضروا لي صورهم كأطفال. وذات مرة أحضرت إحدى عميلاتي بعضاً من صورها أثناء المرحلة الابتدائية. لفت انتباهي فرق كبير بين صورتين. الأولى لطفلة مرحة منطلقة تركب مرجيحتها الصغيرة في إحدى المصايف وشعرها يطير خلفها وابتسامتها العريضة تملأ وجهها. والصورة الأخرى لطفلة أخرى تماماً لا تكاد تمتلك أيا من ملامح الطفلة الأولى. فسألتها: "هل هذه أيضا.. أنت؟" فقالت: "نعم". تعجبت: " كيف؟ هذه أكثر بدانة وترتدي نظارة وتربط شعرها خلف رأسها على شكل "كعكة" قبيحة. كم من الوقت مر بين الصورتين؟". أجابت:" بضعة شهور" ثم أضافت: "هذه الصورة بعد أن أجريت لي عملية الختان!" أصبحت عصبية، حادة النظرات، آكل بشراهة كما أصبحت حساسة سريعة الاستثارة. تلك هي صورتها بعد أن "لبست" الذات الدفاعية المزيفة، لكن لا تزال الطفلة الجميلة المرحة راكبة الدراجة موجودة بداخلها تشعر بالخوف والخزي والغضب وأيضاً الرغبة في الحب والفرح.

لا تزال هذه الطفلة تحمل نفس الصفات والإمكانات لكنها لم تعد تستطيع أن تحياها ببساطة وانطلاق كما كانت في السابق. لم تعد هذه الطفلة تستطيع أن تحيا في العالم بنفس البراءة والتلقائية والثقة بعد أن كشر لها العالم عن أنيابه وأثبت بما لا يدع مجالاً للشك أنه عالم لا يؤتمن. فإن كانت أمي قد فعلت بي هكذا، فماذا سيفعل بي هذا العالم؟ لا يمكنني أن أحيا في هذا العالم إلا خلف قناع وساتر حديدي لكي أحمي نفسي.

إذا تساءلنا، من هو الكيان الأقرب للذات الحقيقية لصديقتنا هذه؟ سيكون الجواب بكل تأكيد هو تلك الطفلة الداخلية القابعة خلف الدفاعات. أما المراهقة والراشدة والوالدة فكلها كيانات نشأت خلف أسوار الذات المزيفة مثل حيوانات حديقة الحيوان التي تنمو في الأسر لا تشبه مطلقاً شخصية الحيوان الحقيقي كما هو موجود في بيئته الأصلية. وحدها الطفلة الصغيرة التي عاشت قبل الإساءات هي التي لديها مفتاح الشخصية الحقيقية وهي التي تستطيع أن تحكم على صدق وأصالة كل كيان تكوَّن في مرحلة تالية. هي التي بيدها مفتاح التعافي والشفاء وهي التي تستطيع أن تصنع التواصل الحقيقي مع الله والناس. بالطبع تحتاج لأن تستشير الراشدة في قواعد العزف على آلات هذا العالم، لكنها هي صاحبة اللحن.

وحدها الطفلة الصغيرة التي عاشت قبل الإساءات هي التي لديها مفتاح الشخصية الحقيقية وهي التي تستطيع أن تحكم على صدق وأصالة كل كيان تكوَّن في مرحلة تالية.

حاول أن تكتشف ذاتك الدفاعية (المزيفة)



في تعاملك مع نفسك:

كيف كنت تتعامل مع مشاعرك، هل تكبتها وتتجاهلها أم تسمح لها بالسيطرة عليك؟ ما هي معتقداتك تجاه نفسك؟ كيف ترى نفسك؟ هل تحاصر نفسك أغلب الوقت بأفكار لوم وذنب؟ هل تجد أن الأكل أو الجنس هما الحل دائماً؟

____

____

____

____

____

____

في تعاملك مع الآخرين:

كيف تستطيع أن تصف علاقاتك بالناس؟ هل سطحية؟ هل يوجد بها تنافس أكثر من اللازم، أم تظاهر؟ هل تتكلم مع الآخرين فقط عن الأمور العملية ونادراً ما تتبادلون التعبير عن المشاعر والاحتياجات والصراعات الداخلية؟ هل بها خوف من الهجر والترك؟ هل تتجنب العلاقات الحميمة العميقة خوفاً من الجرح وانقطاع العلاقات؟ هل من الصعب أن تثق بمحبة الآخرين، أم تظن أنك يجب أن تقدم للآخرين لكي يرضوا عنك؟ هل تشك في أن الآخرين من الممكن أن يغفروا لك إذا

أخطأت؟ هل من الصعب أن تغفر للآخرين؟ هل من الصعب أن تعبر عن مشاعرك أمام الناس؟ هل تشعر بالجرح من الناس أغلب الوقت وتعتبر أن أحداً لا يعطيك حقك؟ هل تخاف من المواجهة إذا كان لديك عتاب على أحد الأشخاص خوفاً من الشجار؟

____

____

____

____

____

____

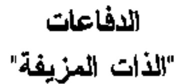
____

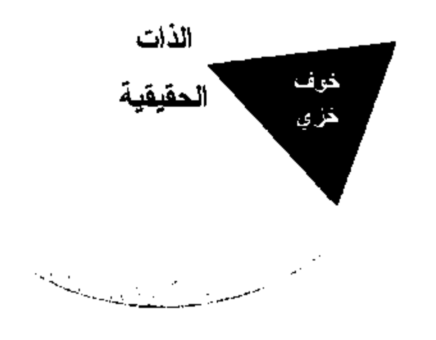
____

____

____

كما أشرنا في السابق، فإن تأثير الإساءات على حياتنا ينبع ليس من الحدث نفسه وإنما من رد فعلنا له. أغلب المشكلات التي نعاني منها الآن سببها الخوف والخزي والإحساس بفقدان الثقة في أنفسنا والآخرين والإحساس بالعجز وفقدان السيطرة ومن الدفاعات المختلفة التي تبنيناها عبر السنين للهرب من هذه الأحاسيس. سواء كانت هذه الدفاعات إنكاراً أم كبتاً أم سلوكيات دفاعية مختلفة.





شكل رقم (١٠) الخوف والخزي هما سبب تكوين الذات المزيفة

لماذا التعافي؟

التعافي هو العودة للحياة من القلب. من الذات الحقيقية بدلاً من الحياة من الذات المزيفة. عندما نعيش ونُقَيِّم العلاقات من منطلق ذواتنا المزيفة تصبح علاقاتنا وحياتنا كلها دفاعية مزيفة. كثير من المشكلات التي نراها بين الأشخاص سواء

كانوا أزواجاً وزوجات أو إخوة وأخوات أو حتى الزملاء في العمل هي مشكلات ناشئة من اصطدام ذواتنا المزيفة ببعضها البعض. الذات الحقيقية لكل منّا لا تريد من الحياة سوى أن تُقبل وتُحب كما هي وأن تقبل وتحب الآخرين كما هم. لكن بالرغم من أن هذه هي رغبتنا جميعاً إلا أننا في أغلب الأحيان لا نستطيع تقديم أو استقبال الحب. السبب هو أننا نخاف. نخاف أن نخلع أقنعتنا ونتخلى عن دفاعاتنا.

- زوجة في داخلها لا ترغب سوى في حب وقبول زوجها، لكن ذاتها المزيفة تعلمت أن الغيرة والسيطرة والتملك هم الذين سيحمونها من أن يهجرها زوجها ويعجب بامرأة أخرى فتحيل حياته جحيماً بغيرتها. وزوجها في داخله يريد أن يفهمها ويقبلها ويقدر أن ما تفعله هو بسبب خوفها وعدم ثقتها في نفسها وفي الرجال وفي العالم، لكنه يجد نفسه يغضب ويثور ويهدد بتركها، لأن ذاته المزيفة تقول له أن العنف والتهديد هما فقط الذان يضمنان له خضوع من حوله.
- أخوان ورثا تجارة رائجة عن والدهما. ذواتهما الحقيقية تتوق للصداقة وتدرك أن الأمان الحقيقي هو في الحب والتعاون، لكن الذات المزيفة لكل منهما لا تعرف إلا التنافس والتفوق كوسيلة لتحقيق الأمان. فيظل كل واحد منهما يتكلم عن دفء العائلة وصلة الرحم، بينما يفعل في الواقع كل ما يهدم العائلة ويقطع صلة الرحم.

الذات المزيفة الذات المزيفة

الذات الحقيقية الذات الحقيقية

شكل (١١) بالرغم من أن ذواتنا الحقيقية تتوق للحب والتواصل فإن ذواتنا المزيفة تتصارع

الأمثلة لا حصر لها فمن كراهية وتنافس إلى تحكم وسيطرة، إلى اعتمادية متواطئة إلى استغلال واستخدام، إلى مطاردة وهرب، وكر وفر وهجر وفراق وكذب ونفاق وكل ما يؤلمنا ويشوه علاقاتنا وأسرنا ومجتمعاتنا. تخيل الدكتور يحيى الرخاوي[٣٦] حواراً دار بين الذات الحقيقية والذات المزيفة لامرأة تعيش علاقة جنسية سرية مع رجل أو بالأحرى مع ذاته المزيفة.

بس أنا خايفة
أصلي ضعيفة وطفلة لوحدي وباحبي في حجر
الناس واتلخبط
لأ حاسنتي.. أصل أنا خايفة..
لأ مش طالعة
يمكن دكهه تمثل دوري — *إشارة إلى الذات المزيفة*
تختفي تحت الجلد
أو ورا ضحكة
أو تتصرف زي الناصحة
يمكن تنسوا
وانت تعوزها تاني "في السر" — *هي هنا توجه كلامه لذلك الرجل الذي أقامت معه علاقة جنسية سرية وتشير إلى أن هذه العلاقة ليست مع ذاتها الحقيقية وإنما مع ذاتها المزيفة*

دكهه تقول:
بكرة حاتحتاج موتي يا موت — *إشارة إلى التواطؤ السرّي بين الذات المزيفة فيها (موتها) والذات المزيفة في ذلك الرجل (موته)*

ونموت جمعاً !
بكره حاتحتاج تخفي جريمتك
جوا جريمتي

---

٣٦ يحيى الرخاوي، *أغوار النفس*، (القاهرة: دار الغد للثقافة والنشر، ١٩٧٨) ص. ١٦١

آه.. فين بكره

آه من بكره

بكره بتاع الناس بينوَّر

بكره بتاعي وحش بيعوَّر

عمره قصير

شمس الحق اللي في عنيكم تقتل ليلي

اللي اسمه بكره قبل ما يطلع

إشارة إلى مجتمع وعلاقات صحّية جديدة من الفهم والاحترام والقبول

لو مالا قيش الموت حوالي

حاموت موتي

عندما تصل للذات الحقيقية رسالة حب وحياة، تسهل إماتتها للذات المزيفة الميتة أصلاً.

هناك جُّوَاي بعيد طفلة تقول:

الطفلة الداخلية (الذات الحقيقية) .

أنا صاحيالك

انتي تموتي تروحي في داهية، أنا ما باموتشي

الذات المزيفة هي دفاعات ميتة

أنا باستنى اللحظة دهيّة، علشان أُطلع

أنا جاييالكي هنا برجليكي.. علشان أشبع

الذات الحقيقية (الطفلة الداخلية) هي التي تبحث عن الشفاء والتعافي

من ورا ضهرك

بعد شوية أجري وابرطع

غصبن عنك

غصبن عنه

أنا طول عمري واقفة استنى اللحظة دهيّه

لحظة كل شواهد القبر تزرّع خضره

لحظة كل الناس الحلوة تموّت موتي

لحظة طفلة صغيرة ثايرة

الطفلة الداخلية (الذات الحقيقية)

تقدر تقتل

تقتل وحش يمُصّ الدم

لحظة ما الله جوّايَ يقول للشيء:

كُن فيكون !!

كيف يحدث التعافي؟

ليست المشكلة في الإيذاء هي ما حدث وإنما في ردود أفعالنا نحن. في الخوف والخزي الذين دفعانا لتكوين الذات الدفاعية المزيفة التي أصبحت تغلف كياننا وتمنعنا من الحياة. إذا اعتبرنا أن المشكلة هي ما حدث، لا يمكن أن نقتنع بالتعافي، لأنه لا يوجد تعافي يعيد عقارب الزمن للوراء ويمنع ما قد حدث بالفعل، لأن ما حدث قد حدث. لا يمكننا إلغاء ما حدث، لكن يمكننا التعامل مع ما بداخلنا من خوف وخزي وعجز والذي هو الوقود الذي يصنع الذات المزيفة ويبرر وجودها. الأداة الأساسية في التعافي هي العلاقات الحقيقة الصحيّة. فإن كانت الخبرات الأساسية في الإساءات هي علاقات بها خوف، فإن التعافي يحدث من خلال علاقات آمنة بلا إيذاء ولا استغلال. وإن كانت الخبرات الأساسية في الإساءة هي علاقات بها خزي وعار، لذلك فإن التعافي يحـــدث من خلال علاقات بها احترام وقبول غير مشروط. وإن كانت الخبرات الأساسية في الإساءة هي علاقات بها سيطرة وتحكم، فإن التعافي يحدث من خلال علاقات بها حرية واستقلال.

طلب المساعدة

هذه الخطوة هي البداية وهي من أصعب الخطوات إن لم تكن أصعبها على الإطلاق. في هذه المرحلة من المهم جداً العثور على الشخص المناسب لتقديم المساعدة. سواء كان ذلك الشخص مشرف تعافٍ sponsor أو مشيراً أو معالجاً أو ربما قائداً دينياً. هذا الشخص يساعدنا أن نكتشف ذلك الطفل الداخلي والطرق التي حاول بها أن نبقيه على قيد الحياة في بيئة مسيئة، ونكتشف حقيقة نضوجنا النفسي وكيف أنه غير متناسب مع المرحلة العمرية التي نمر بها وأن هذا المستوى من النضوج لن يسعفنا ونحن نواجه تحدّيات الحياة الحالية. عندما يبدأ الإنسان مسيرة التعافي من الإساءات فإن الكثير من المشاعر تنتابه، ربما المقاومة والرغبة في

عدم الإكمال. أحياناً الحماس. في مرات أخرى الخوف والاكتئاب والألم النفسي الشديد الذي قد يدفع للرغبة في الموت. إذا لم يستطع من نطلب منه المساعدة أن يسدد احتياجاتنا من الاستماع والاحترام والتقدير في مثل هذه الأوقات، فإن هذا يجعلنا نتعرض للإساءة مرة أخرى وربما "نكفر" تماماً بالتعافي ونفقد إيماننا بالقدرة على التغير.

ممن نطلب المساعدة؟

يقدم تشارلز وايتفيلد بعض السمات التي يجب أن نبحث عنها فيمن يسير معنا مسيرة التعافي[٣٦]: أولاً، أن يكون لديه التدريب والخبرة الكافية كمعالج أو مشير أو مشرف علاج في برنامج من برامج الخطوات الاثنتي عشر مثلاً. ثانياً، ألا يكون متزمتاً أو ميالاً للحكم والإدانة. ثالثاً، ألا يقدم وعوداً بالتغير والشفاء السريع. رابعاً، أن يظهر توازناً بين تقديم الاحترام والتفهم، وفي نفس الوقت يكون حازماً بما فيه الكفاية لكي يدفعنا للأمام لنقوم بعمل التعافي الذي يجب أن نقوم به. خامساً، يجب أن من نطلب منه المساعدة أن يكون قادراً على تقديم بعض من الاحتياجات النفسية التي نحتاج إليها وبالذات الاستماع المتمعن ورد الفعل والاحترام وقبول وفهم وتقدير المشاعر خلال جلسات المشورة. من سمات المساعد الجيد أيضاً أنه يشجعنا أن نجد معونة ومساندة خارج جلسات العلاج الفردي أو الجماعي الذي نقوم به وأن نقيم علاقات صحية مع كثير من الناس في مجتمع صحّي. وأخيراً، أن يكون هو أيضاً متقدماً في تعافيه وتعامله مع طفله الداخلي، وألا يستخدم مساعدته لنا لتسديد احتياجاته هو الشخصية وتحقيق ذاته.

---

36 C. Whitefield, *Healing the Child Within*

الخطوة الأولى[٣٧]: التذكر

تختلف خبرة تذكر الإساءات من شخص لآخر. هناك أشخاص كانوا دائماً يتذكرون الإساءات التي حدثت لهم. ربما يكونون قد قللوا من أهميتها أو أنكروا حقيقة تأثيرها على حياتهم والعلاقة بينها وبين ما يحدث في حياتهم من مشكلات نفسية وسلوكية وعلاقاتية. آخرون يتذكرون مجرد مقتطفات مما حدث لهم/لهن. ربما يتذكرون الضرب والاعتداء الجسدي ولا يتذكرون الاعتداء الجنسي، أو يتذكرون الكشف الطبي الذي حدث في المستشفى ولا يتذكرون الاغتصاب الذي سبقه. آخرون ينسون ما حدث تماماً، ويظلون هكذا حتى تأتي الذكريات مرة واحدة وتقتحم وعيهم كرد فعل لكلمة أو حدث أو مكان أو حتى رائحة تذكرهم فجأة بخبرة الإساءة.

من الطبيعي للطفلة الصغيرة أن تمارس كبت الذكريات وإنكارها لأنها لا تستطيع التعامل معها، فكبت الذكريات دفاع نفسي هام نحتاجه لكي نتعايش مع الضغوط والصدمات ولا نواجهها إلا عندما نصبح قادرين على ذلك.

روت إحداهن أنها عندما ذهبت إلى البيت الذي كانت تعيش فيه طفولتها بعد أن غادرته بسنوات طويلة، كان لديها فضول كبير أن تنظر للكشك الخشبي الذي كان يعيش فيه البواب. لم تدر لماذا كانت مهتمة بأن تنظر لهذا الكشك وتتأكد من وجوده. ثم بعد زيارتها هذه بأيام سمعت أحد المحاضرين يتكلم عن الإساءة الجنسية ويذكر أن الاعتداء الجنسي يمكن أن يحدث من أي شخص في البيت، ربما البواب... عندما سمعت هذه الكلمة، فجاة اندفعت الذكريات في عقلها فجأة ولأول مرة فهمت لماذا كانت مهتمة بالنظر إلى كشك البواب الخشبي القابع عند مدخل العمارة.

---

٣٧ هذه الخطوات مقتبسة بتصرف من كتاب *Trauma and Recovery* لجوديث هيرمان Judith Herman

من الطبيعي للطفلة الصغيرة أن تمارس كبت الذكريات وإنكارها لأنها لا تستطيع التعامل معها، فكبت الذكريات دفاع نفسي هام نحتاجه لكي نتعايش مع الضغوط والصدمات ولا نواجهها إلا عندما نصبح قادرين على ذلك.

غالباً ما تشبه عملية التذكر عملية تجميع قطع اللغز Jigsaw Puzzle فالذكريات تأتي في صورة صور أو أحداث صغيرة متناثرة، يقوم العقل الواعي من خلال الكلام والمشاركة بتجميعها معاً بالطريقة المنطقية المعقولة. ربما تكون هناك قطعة محورية من اللغز عندما نجدها، نكتشف أنها تفتح الباب أمام تركيب قطع كثيرة وجعلها منطقية. حتى بعد تركيب أغلب أجزاء اللغز، ربما تظل الصورة مكتملة لكنها باهتة ومهزوزة، أو ربما يستقبلها الناجي من الإساءة بعقله فقط مع فصل مشاعره، وكأنها كانت تحدث لشخص آخر. ربما تأتي الذكريات، كما ذكرنا سابقاً، في صورة لقطات من الماضي Flashbacks. هذه اللقطات هي ذكريات شديدة القوة والوضوح لدرجة أن الناجية من الإساءة ربما تشعر أنها تحدث مرة أخرى الآن. ربما تشم رائحة المعتدي، أو ترى الغرفة التي تم فيه الاعتداء، أو تشعر بالرعب الذي كانت تشعر به عندما تم هذا الاعتداء في الطفولة. أحياناً تكون هذه اللقطات، بلا صور وإنما لقطات "فكرية" أي أفكار أو ربما أصوات أو حتى روائح. قد نظن أن عقلنا المريض هو الذي ينتج هذه الأشياء، ولكن السؤال المنطقي هو لماذا ينتج عقلنا نفس هذا النوع من اللقطات ولماذا هي متكررة، ولماذا مرتبطة بأماكن وأشخاص حقيقيين؟

الإساءات الإيجابية والإساءات السلبية[٣٨]

الإساءات الإيجابية (أو إساءات الفعل) هي الانتهاكات التي تُرتكب في حق الأطفال، سواء كانت انتهاكات جسدية أو نفسية أو جنسية. أما الإساءات السلبية فهي عدم تسديد الاحتياجات النفسية الأساسية للأطفال من حب ورعاية واحترام ومشاركة وجدانية وغير ذلك، ولذلك يمكن أن نطلق عليها (إساءات عدم الفعل). فيما يلي قائمة بالأنواع المختلفة من الإساءات السلبية والإيجابية التي يتعرض لها الأطفال.

أ . الإساءات الإيجابية

أولاً: الإساءات اللفظية كالإهانات المختلفة وكلمات السخرية والتحقير. ذات مرة سألت إحدى عميلاتي عن اسم التدليل الذي كانت تُنادى به في طفولتها، فأجابت أن الاسم الوحيد الذي كانت تُنادى به هو "الزفتة"! وأخرى قالت لي إن الاسم الذي كانت تُنادى به دائماً سواء بغضب أو بدون غضب هو "العاهرة"! ترى كم كان تأثير هذا اللفظ على تلك الفتاة؟ لقد دخلت بالفعل في علاقات جنسية متعددة.

ثانياً: الإساءات الجسدية. والمقصود بها الضرب المبرح والمهين. كضرب الأب لأبنائه بالحزام، أو الأم التي تستخدم الأحذية أو "الشباشب" لضرب أطفالها.

ثالثاً: الإساءات النفسية أو الوجدانية، وهي كثيرة ومتنوعة حتى لا نكاد نستطيع حصرها كلها، ولكن يُعتبر ميل الوالدين للوم والتأنيب أكثر من التشجيع، من الإساءات النفسية الشائعة في معظم البيوت، والتي ربما نغفلها، تعبير الآباء

---

٣٨ بتصرف وإضافات من الكتاب العملي *"الحب اختيار"*

F. Minirth, P. Meyer, *Love is a Choice Workbook,* (Nashville: Thomas Nelson, 1995)

والأمهات عن غضبهم الشديد أمام الأطفال مثل تكسير الأشياء والصياح، واعتداء الوالدين على بعضهما البعض أمام الأطفال، والتلفظ بألفاظ بذيئة أمامهم.

رابعاً: الإساءات الجنسية، وهي تحدث عندما يتعرض الطفل، أو المراهق دون سن الثامنة عشر إلى أي مثير جنسي، سواء تم ذلك من خلال فرضه عليه بالقوة أو السماح له به. وهنا يجب الإشارة إلى أن عدم الرقابة لما يراه الأطفال على التلفاز أو الإنترنت، يعد إساءة جنسية من جانب الأهل.

ضع علامة أمام العبارات التي ترى أنها تعبر عن حالتك:

- عندما كان والداي يعاقبانني جسدياً، كان هذا العقاب كثيراً ما يترك علامات وكدمات في جسدي.
- كان والدي (والدتي) مدمناً (مدمنة) على الخمر أو المخدرات.
- أستطيع أن أتذكر والدي أو والدتي يصرخ في وجهي ويقول عبارات مثل: "لن تنجح مطلقاً!".
- لم يكن أهلي يطعمونني جيداً. كانوا يتركونني جائعاً في مرات كثيرة.
- لم يوفر لي والداي مناخ حماية ورعاية مناسباً. لم أشعر مطلقاً بالأمان والحماية معهما.
- كانت والدتي تأخذني لأماكن تفزعني.
- كان والدي يأخذني لقضاء ساعات طويلة مع أصدقائه الذين كانوا يسخرون مني وأحياناً يضربونني.
- أرغمت على مشاهدة مناظر فاضحة جنسياً مع والدي.
- كان والدي يلمسني ويقبلني بطريقة غير صحية مما كان يجعلني أشعر بالقذارة وبأنه يستخدمني.

- كانت أمي تتكلم بصوت عالٍ دائماً، وغالباً ما يحتوي كلامها على انتقاد.

____

____

____

____

____

ب. الإساءات السلبية

تُعتبر الإساءات السلبية أكثر خبثاً، ولا تُكتشف بسهولة، ولكن لها نفس التأثير المدمِّر على الأطفال. وتتميز الإساءات السلبية بغياب المشاركة الوجدانية للوالدين مع أطفالهم. ربما ينشأ ذلك من بعض المشاكل لدى الوالدين مثل إدمان العمل، برودة المشاعر، الزواج المضطرب، الطلاق، الوفاة. من الأمور الخبيثة أن إدمان العمل أو هوس الكمال من الأمور التي تجد قبولاً من المجتمع، ولكنها أمور تجعل الوالدين غير متاحين للأطفال من حيث التواجد الجسدي معهم أو المشاركة الوجدانية في حياتهم. وهذا يؤثر سلبياً على طفولتهم وشخصياتهم. من الإساءات السلبية أيضاً عدم السماح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم وآرائهم، وعدم السماح لهم باتخاذ القرارات في حياتهم بحسب المرحلة السنية التي يمرون بها. هذا النوع من الإساءة يدمر إحساس الأطفال بالقدرة على إدارة الذات والحرية الشخصية.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:

- كان والدي مدمناً على العمل. كان لا يستطيع أن يبقى ساعة واحدة دون أن يفعل شيئاً "مفيداً" من وجهة نظره.
- كان والداي مطلقين.

- كان عليّ أن أرعى نفسي وأخي الصغير في سن مبكرة من عمري.
- لم يهتم والداي بتربيتي وتأديبي بطريقة ثابتة ومستمرة.
- لم يكن والداي متاحين في مناسبات مهمة بالنسبة لي (حفل مدرسي، عيد ميلاد، مناسبة رياضية أو فنية).
- كان يبدو أن والدي يهتم بالجرائد الصباحية أكثر مما يهتم بي.
- لم يكن والدي ووالدتي يهتمان بالحديث معي.
- كنت أتمنى لو كان والدي يطوق كتفي بذراعه ونحن نمشي سوياً ولكنه لم يكن يفعل ذلك أبداً.
- طالماً تمنيت أن أدخل في حضن أمي في الأوقات التي كنت أعاني فيها من الألم النفسي بسبب مشكلة في المدرسة أو مع أصدقائي ولكنها لم تكن متاحة لذلك.
- لم يكن لي أي رأي فيما آكل أو أشرب أو ألبس حتى عمر متأخر من طفولتي، وشبابي.
- لم يكن لي حق الاعتراض على شيء.

____

____

____

____

ج. التورط العاطفي غير الصحي مع الأبناء

يحدث هذا عندما يعتمد الوالدان على أطفالهما للقيام بأدوار أكبر من سنهم. في هذه الحالات يُطلب من الطفل القيام بمسؤوليات الشخص البالغ، مثل تنظيف المنزل وشراء الاحتياجات من السوق أو رعاية الأطفال. (من الصحي إشراك الأطفال في مسؤوليات البيت ولكن دون أن يتحملوا هم المسؤولية الأولى). أحياناً يستخدم الآباء

والأمهات أولادهم للقيام بأدوار نفسية في حياتهم، بحيث يصير الطفل هو كاتم الأسرار، أو راعي الاحتياجات النفسية للوالد أو الوالدة. هذا لا يعني بالضرورة التورط الجنسي، ولكنه أحياناً يفتح الباب أمام توريط الأطفال في لعب أدوار جنسية لإشباع احتياجات الوالدين (زنا المحارم). لهذا السبب سمَّت الباحثة النفسية باتريشيا لاف هذا النوع من التورط العاطفي مع الأولاد "ظاهرة زنا المحارم النفسي"[٣٩]

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك

- أنا الصديق الألصق لأبي (أو أمي)
- كنت أقوم بفض النزاعات بين والديَّ. كان عليّ دائماً أن أقنع أبي بعدم مغادرة المنزل.
- كانت والدتي تكلمني عن أمور تجعلني أشعر بالضيق (مثال: خيانة أبي الجنسية لها مع صديقتها).
- كنت أنا المسؤول عن أعمال المنزل في بيتنا لأن أمي كانت تعمل ليلاً ونهاراً.
- كنت أشعر دائماً أني المسؤولة عن تحسين صورة والدي ووالدتي أمام الناس.
- كان أبي يطلب مني دائماً أن أهدئ من روع أمي بعد أن يضربها.

____

____

____

____

____

39 Emotional Incest Syndrome. In: R. Cohen, *Coming Out Straight*, (Virginia: Oak Hill Press, 2006) p. 34

د . الأحلام التي لم تتحقق

يحدث هذا النوع من الإساءات عندما يطالب الوالدان أبناءهما إما بصورة مباشرة أو غير مباشرة بتحقيق الأهداف والأحلام التي فشلا هما أو أحدهما في تحقيقها. وأمثلة ذلك الوالد الذي فشل في دخول كلية معينة ويرغم ابنه على دخولها لتحقيق أحلامه، دون النظر لأحلام وطموحات ورغبات ابنه. كل هذه الأمور تضع مسؤوليات على الأطفال والمراهقين لا يستطيعون في مرات كثيرة القيام بها، مما يجعلهم يكتئبون ولا يشعرون بالرضا ولا يستطيعون تحقيق أحلامهم الشخصية والحياة وفق رغباتهم ومواهبهم الفريدة التي حباهم الله بها.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك

- كنت أشعر أحياناً بأن والدي أو والدتي يعيشان أحلامهما من خلالي.
- كان عليّ أن أسلك طريقاً معيناً في الحياة لإرضاء والدي أو مساعدة والدتي في حل مشكلات حياتها.
- لم أشعر بالحرية الحقيقية في أن أحقق أحلامي الخاصة.
- كان والدي يستخدم رسائل خبيثة ليجبرني على سلوك الطريق الذي يختاره لي، وكان يبتزني عاطفياً لأحقق له أحلامه، وأشعر بالذنب لو رفضت ذلك.

____

____

____

____

____

هـ. الرسائل السلبية

تأتي مثل هذه الرسائل من الآباء الذين لا يشعرون بالسلام الداخلي مع أنفسهم أو مع العالم من حولهم. وهي رسائل يأس من الحياة، أو شك في الناس. اكتئاب الوالدين، وعدم استمتاعهما بالحياة أو بعلاقتهما معاً رسالة سلبية عن الحياة وعن الزواج وعن العلاقات الإنسانية عموماً.

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك.

- كانت أمي تهدد كثيراً بالانتحار.
- كان أبي يهدد بترك البيت كثيراً.
- لم يكن أبي يعبر عن سعادته كثيراً بل كان أغلب الوقت مكتئباً ومتألماً.
- كان أبي يرى الحياة من منظار أسود، ولم يشجعني أبداً على المحاولة والمثابرة في الحياة.
- كانت أمي كسولة ومكتئبة دائماً.
- كان والداي ينتقداني دائماً وينتقدان أحدهما الآخر، وينتقدان الناس.

____

____

____

____

____

و. الإساءات الروحية

تحدث الإساءة الروحية عندما يقوم شخص في موقع المسؤولية أو السلطة الروحية أو الدينية، بإساءة استخدام هذه السلطة. المفترض في الخادم الروحي أو القائد الديني أن يجعل الشعب **أكثر حريّة**، ولكن بعض القادة يستخدمون هذه السلطة أو الثقة الممنوحة لهم من الرعيّة لاستخدام أو محاولة **السيطرة** والتأثير عليهم وذلك تحت شعارات تبدو روحية أو دينية من الظاهر، لكنها ذات أهداف خاصة ظاهرة أو باطنة[٤٠]

ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن حالتك:

- كنت أُجبَر على الصلاة.
- سمعت كلمات تهديد ووعيد بعقاب الله في طفولتي.
- سمعت أن الله سوف يكرهني إذا ارتكبت خطأ.
- تعرضت إلى إساءة جسدية أو نفسية أو جنسية من شخص متدين أو قائد ديني.
- تعرضت لإساءات من أشخاص لأسباب دينية (عدم الصلاة).
- تعرضت للاضطهاد بسبب آرائي الدينية.

____

____

____

____

____

٤٠ أوسم وصفي، *الروحانية والتعافي*. (القاهرة: كنيسة قصر الدوبارة الإنجيلية، ٢٠٠٥) الفصل الثاني "مجروح في بيت أحبائي"

لخص أنواع الإساءات التي حدثت لك وأنت طفل

نوع الإساءة		الذين قاموا بها
إساءة إيجابية	______________	________
إساءة سلبية	______________	________
تورط عاطفي غير سليم	______________	________
أحلام لم تتحقق	______________	________
رسائل سلبية	______________	________
إساءة روحية	______________	________

أسوأ حدث صادم وتأثيره

من فضلك اكتبي على الأقل صفحة واحدة عن أسوأ حدث صادم حدث لك. ليس المطلوب منك أن تكتبي تفاصيل ما حدث. اكتبي فقط أفكارك عن سبب ما حدث في رأيك. اكتبي أيضاً عن تأثير هذا الحدث الصادم على معتقداتك عن نفسك وعن الآخرين وعن العالم من حيث الأمور التالية: الأمان، الثقة، السلطة والتحكم، القيمة والكرامة، والعلاقات الحميمة بين الناس. (على سبيل المثال، أن العالم مكان سيء، الناس لا يمكن الوثوق بهم، الشر أكثر حدوثاً من الخير، الرجال لا يمكن الوثوق بهم، أنا منحوس، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

بعد كتابة هذا الحدث قومي بقراءته يومياً لمدة أسبوع. عدلي أو أضيفي ما تتذكرينه. إذا استطعت قومي بمشاركة شخص آخر به.

روابط الحب وروابط الخوف

يصف نموذج الحياة للنمو والنضوج[٤١] ما يسميه بروابط الحب وروابط الخوف. روابط الخوف هي الروابط التي تسود بين الأشخاص في البيئات المسيئة والأسر المضطربة. أما الأسر الصحيّة فتسود فيها روابط الحب. بعد أن تقرأ الجدول التالي اكتب في السطور التالية تقييماً للعلاقات التي كانت في الأسرة التي نشأت فيها. العلاقة بين والدك ووالدتك، علاقتك بوالدك ووالدتك والعلاقات بين الإخوة والأخوات. فيما يتعلق بروابط الحب وروابط الخوف.

روابط الحب	روابط الخوف
١) تتميز بالصدق والحميمية والفرح والسلام والعطاء والمثابرة واحتمال الخطأ وغفرانه بسهولة	١) تتميز بالألم النفسي. الإهانة واردة دائماً. الشعور بالذنب أساسي. الخوف من الرفض متواجد دائماً.
٢) العلاقة مدفوعة بالرغبة في العلاقة. *أنا معك لأني أريد أن أكون معك!*	٢) العلاقة مدفوعة بالخوف. *أنا معك لأني أخاف أن أكون وحدي*
٣) الرابطة تقوى باستمرار العلاقة سواء في حالة القُرب أو البعد. الاقتراب يزيد من فرص المعرفة والابتعاد يزيد من الشوق وتذكر الذكريات الطيبة.	٣) الرابطة تنمو إما بالاقتراب وتضعف بالابتعاد (لأن الابتعاد به خطر الهجر والترك). أو تنمو بالابتعاد وتضعف بالاقتراب (لأن الاقتراب به فرصة الإساءة).

41 http://www.lifemodel.org/

روابط الحب	روابط الخوف
٤) يمكن مشاركة كل أنواع المشاعر المفرحة والمؤلمة. و في كلتا الحالتين تزيد عمق العلاقة.	٤) العلاقة لا تحتمل المشاعر المؤلمة كالغضب أو الحزن والإحباط.
٥) العلاقة مفيدة للطرفين. كل الأطراف يستطيعون أن يمارسوا كلا من الأخذ والعطاء	٥) العلاقة دائماً مفيدة لطرف (الذي يأخذ دائما) ومضرة للطرف الأخر(الذي يعطي دائماً) لكنه يحتمل الضرر لأنه لا يحتمل الوحدة والتجاهل
٦) هناك استعداد دائم لقول الحق بطريقة مهذبة	٦) العلاقة يسودها الخداع وأنصاف الحقائق
٧) العلاقة تنمي الأشخاص وتعدهم بشكل أفضل لمواجهة حقيقة أنفسهم وحقيقة الحياة.	٧) روابط الخوف تشل وتعيق النمو وتمنع الأشخاص من معرفة أنفسهم والحياة بشكل صحيح.
٨) تعمل من مقدمة المخ (من مركز اللذة والفرح) وتدفع الإنسان للتصرف بحرية وكما هو.	٨) تعمل من موخرة المخ (مركز الخوف) وتبنى على الكبت والتظاهر.

جدول رقم (٧)

ملاحظات

-

واجب الأحداث الهامة في الأسرة التي نشأت فيها

في السنين الأولى من طفولتنا، نتعلم كيف نتعامل مع العالم. لذلك فإن من الضروري أن نستعيد بعض الذكريات الهامة في هذه المرحلة التي شكلت الجزء الأكبر من شخصياتنا. وفيما يلي سوف نتناول كل شخصية من شخصيات الأسرة التي نشأنا فيها ونحاول أن نستعيد كلاً من الذكريات السعيدة والمؤلمة المرتبطة بهذه الشخصية. حاول أن تكون محدداً وأن تذكر كل شيء متضمناً أي إساءة حدثت سواء كانت سلبية أم إيجابية. في هذه القائمة، ذكرنا أسماء الوالدين والإخوة والأخوات ولكن يمكنك أيضاً أن تضيف شخصيات أخرى ربما كانت موجودة في الأسرة التي نشأت فيها كالجد أو الجدة أو خلافه[42].

الوالد

الذكريات السعيدة

____

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

____

42 F. Minirth, P. Miere, *Love is a Choice Workbook* (Nashville: Thomas Nelson, 1995).

الوالدة

الذكريات السعيدة

___

___

___

الذكريات المؤلمة

___

___

___

___

الأخ (   )

الذكريات السعيدة

___

___

___

الذكريات المؤلمة

___

___

___

___

الأخت (   )

الذكريات السعيدة

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

الأخت (   )

الذكريات السعيدة

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

(يمكن استخدام أوراق منفصلة)

شخصيات أخرى (   )

الذكريات السعيدة

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

____

شخصيات أخرى (   )

الذكريات السعيدة

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

____

شخصيات أخرى (   )

الذكريات السعيدة

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

____

شخصيات أخرى (   )

الذكريات السعيدة

____

____

____

الذكريات المؤلمة

____

____

____

____

ملخص

من خلال هذه الذكريات، اكتب ملخصاً لتأثير كل شخصية من هذه الشخصيات عليك؟

يمكنني الآن أن أرى أن تأثير والدتي على من خلال:

____

____

____

____

____

____

(على سبيل المثال: أصبحت مثلها تماماً ــ مكتئبة ومعتمدة تماماً على أولادي)

يمكنني الآن أن أرى أن تأثير والدي على من خلال:

____

____

____

____

____

____

(على سبيل المثال كان غضبه يخيفني ، لذلك قررت ألا أكون مثله مطلقاً فلا أسمح لنفسي أبداً بأن أغضب. لأني لم أكن أثق به عودت نفسي ألا أثق بأحد. إلخ)

يمكنني الآن أن أرى أن تأثير إخوتي عليَّ من خلال:

____

____

____

____

____

____

(على سبيل المثال كنت دايماً باتنافس مع اختي وعلشان كده اتعودت أكون شخصية تنافسية)

يمكنني الآن أن أرى أن تأثير جدتي عليَّ من خلال:

____

____

____

____

____

____

(على سبيل المثال كانت هي عامل الاستقرار الوحيد في الأسرة)

ربما يعدنا الواجب السابق لكتابة الواجب التالي... "قصة الحياة"

سوف نبدأ بأن تكتب تاريخاً مختصراً لحياتك مسجلاً فيه الأحداث والحقائق الهامة التي حدثت في كل مرحلة من مراحل حياتك بما في ذلك أمور مثل الولادات والوفيات والطلاقات (إن وجد) ودخول المدارس، والانتقالات (العزال) والآلام والإساءات التي تعرضت لها بقدر ما تستطيع أن تتذكر أو ما سمعته من والديك وأقاربك. ضع على الأقل ٣ أحداث في كل مرحلة.

حياتي منذ ولادتي حتى سن أربع سنوات: (حسبما سمعت في الأسرة).

حياتي منذ سن ٥ ــ ١٣ سنوات (من الحضانة إلى نهاية الإعدادي مثلاً):

حياتي منذ سن ١٣ ــ ٢٠ سنة (ثانوي وجامعة):

حياتي من سن ٢٠ سنة للآن:

تعليق ختامي

في منتصف إحدى مدارس مهارات الحياة قام أحد الأعضاء الذي يناهز عمره الستين ليقدم هذا التقرير الشجاع عن حياته: " بعد أن فحصت قصة حياتي، أستطيع أن أقول أن حياتي دارت حول شيء واحد، وقد كان هذا الشيء الواحد هو رد فعل لإساءة حدثت لي في حياتي. من الآن فصاعداً سوف أعيد بناء حياتي في ضوء ما قد اكتشفته."

ماذا يمكن أن تقوله أنت اليوم؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الخطوة الثانية: النوح

النوح من أهم الخطوات في التعافي، لكنه أيضاً من أصعبها. من يخافون من النوح، يعتقدون أنهم إذا سمحوا لأنفسهم بالنوح، سوف لن يستطيعوا التوقف. إننا نميل لتجنب النوح، لكننا عندما نستطيع أن نحصل على المكان والأشخاص الآمنين بما فيه الكفاية، والذين يقدمون لنا قبولاً واحتراماً كافياً، عندئذ يمكننا أن نمارس النوح معهم ونبكي أمامهم، ونسمح لضعفنا بالظهور على السطح. من تعرضت للإيذاء لديها الكثير لكي تنوح عليه. ربما تنوح على الجروح التي تعرضت لها، ربما تنوح على كونها لم تحصل على الحماية التي كانت من حقها كطفلة. من حقها أيضاً أن تنوح على ما فات من عمرها والمجهود الذي ينبغي أن تبذله لكي تتعافى الآن. ربما تحتاج لأن تنوح من أجل العلاقات التي فسدت أو لم تتكون أصلاً بسبب عدم القدرة على الثقة بالآخرين. ربما تنوح على رؤيتها للحياة التي أصبحت سلبية و على العلاقة المفقودة بالله بسبب ما حدث. ربما تنوح على فقدان الأب بالرغم من وجوده لأنه توقف عن أن يكون أباً عندما استغلها جنسياً. ربما تنوح على الأخوة الذين فقدتهم لأنه بارتكاب الإساءة الجنسية، لم يعودوا أخوة لها.

النوح يعيد لنا الاتصال بجزء من شخصياتنا، قد قمنا بفصله عن وعينا. عندما يعود هذا الجزء سوف نكتشف عودة الكثير من قدراتنا المعطلة روحياً ونفسياً وعقلياً. سوف نستعيد قدرتنا على الإحساس، فعندما نختبر الحزن والغضب الحقيقيين، يمكننا أيضاً أن نختبر الفرح الحقيقي. هذا أفضل كثيراً من أن نعيش حياة هي أقرب للموت، فلا نحزن ولا نفرح.

سوف يأتي النوح بالطريقة التي سوف يأتي بها، نحن لا نستطيع أن نستحضره. فقط نستطيع أن نتوقف عن مقاومته عندما يأتي. هذه المقاومة هي السبب الأساسي في طول مدة العلاج والتعافي. تأخذ مقاومة النوح عدة أشكال منها: فصل الإحساس، ووهم الانتقام، ووهم الغفران السحري ووهم التعويض.

أشكال مقاومة النوح:

❖ **فصل الإحساس**

هو تدريب النفس على عدم الإحساس مطلقاً. ربما من خلال انشقاق الوعي أو "التوهان" وعدم التركيز في أي شيء. وهذه بدوره يؤثر على الذاكرة والذكاء والفاعلية في الحياة عموماً. هناك أشخاص يبدو أنهم لا يستخدمون عقولهم تماماً في أي شيء وكأنهم يخشون استخدام عقلهم أو إحساسهم لئلا يتألموا. بينما هناك أشخاص يستخدمون عقولهم أكثر من اللازم في "عقلنة" كل شيء أيضاً لكيلا يشعروا. آخرون يستخدمون التدين و"الروحنة" أكثر من اللازم لكيلا يواجهوا الحقائق المؤلمة. والبعض الآخر ينغمس في سلوكيات مختلفة بطريقة قهرية مبالغ فيها لكيلا يتوقفوا ليروا حقيقة حياتهم ومشاعرهم. هذه السلوكيات يمكن أن تكون الإفراط في الأكل أو الجنس أو العلاقات العاطفية التي بلا هدف أو مستقبل، أو العمل، أو الشراء أو الاهتمام بالأولاد أو الخدمة الاجتماعية أو الدينية أو أي هواية أو اهتمام خاص، يغرقون أنفسهم فيه فلا يتوقفون ولو للحظة واحدة لكي يسألوا أنفسهم، بم يشعرون أو ماذا يريدون؟ من أين أتوا؟ وماذا حدث لهم؟ وإلى أين هم ذاهبون في هذه الحياة!

❖ **وهم الانتقام ووهم الغفران السحري**

قد نظن أن الانتقام من الشخص المتسبب في الإساءة، سواء فعلياً أو في خيالنا، أو بشكل رمزي من خلال الانتقام من "كل الرجال" مثلاً، من الممكن أن يشفينا بدلاً من النوح. الغفران أيضاً يعطي شعوراً بالسيطرة ولكن بطريقة عكسية، من خلال التسامي والترفع. يمكننا هنا أن نشير إلى نوعين من الغفران: الغفران السحري والغفران الصحي. الغفران السحري هو وهم آخر بالتحكم، يتجنب مشاعر النوح مثل الغضب والحزن والعجز، من خلال نوع من التفوق والتسامي "الروحي"،

أما الغفران الصحّي فهو الغفران الذي يعترف بالنوح والغضب ضد المعتدي، ثم يتجاوزه إلى إطلاق المعتدي، والتخلي عن أي كراهية أو رغبة في الانتقام منه، وتركه بين يدي الله.

عندما ندرك أن المعتدي ربما تعرض هو أيضاً للاعتداء، وعندما ندرك حقيقة الشر الذي نعاني منه كلنا كبشر وحقيقة أننا نحتاج كلنا لغفران ورحمة الله، ربما نستطيع أن نشعر بمشاعر الغفران والمسامحة، وربما المحبة، لكن هذا قد يستغرق وقتاً طويلاً جداً!

❖ **وهم التعويض**

الرغبة في التعويض أيضاً رغبة سحرية تعطل التعافي. ربما تكون رغبة في الحصول على تعويض من الشخص نفسه، أو من الله أو من شخص يمثل السلطة (المشير أو المعالج أو قائد ديني أو أي شخصية والدية[٤٣]). ربما تظهر الرغبة في التعويض في صورة حالة من "الإضراب" أو "القمصة" من الدنيا كلها والشعور بأن العالم مدين لنا بسبب ما حدث. هذا أيضاً دفاع نمارسه لكي لا نواجه الحقيقة. الحقيقة أنه لا يوجد شيء يكفي لتعويض ما حدث. النوح هو رد الفعل الوحيد الذي يوفي ما حدث حقه!

---

٤٣ الشخصية الوالدية هي التي تلعب الأدوار الوالدية ونميل لأن ننتظر منها أن تقدم الرعاية والحماية والاحتواء

مشاعر النوح الصحّي

❖ **الغضب**

الغضب رد فعل طبيعي للإساءة. ربما كطفلة، لم يكن مسموحاً لمن تعرضت للإساءة أن تغضب. ربما عوّدت نفسها أن تحول اتجاه الغضب نحو نفسها. ربما كانت توجه الغضب نحو آخرين لا ذنب لهم. ربما تحول هذا الغضب إلى كراهية للنفس أو للآخرين أو للحياة عموماً. ثم ربما تحولت هذه الكراهية إلى إيذاء حقيقي للنفس في صور مختلفة منها الإيذاء الجسدي في صورة التجريح والتجويع وغيره. ربما تحاول الناجية من الإساءة "دفن" هذا الغضب تحت الأكل أو عدم الأكل أو تحت الكحوليات أو المخدرات، أو ربما تحاول الانتحار. ربما أيضاً تتحول إلى إنسانة مسيئة للآخرين، مستخدمة غضبها للسيطرة على الآخرين أو تخويفهم. هناك طرق فعّالة وغير مؤذية للتعبير عن الغضب. هناك طرق جسدية للتعبير عن الغضب، ربما بتقطيع كومة من الجرائد، ربما بتكسير صورة للمعتدي، إن وُجدت، ربما بعمل تمثال من الصلصال يرمز للمعتدي/ المعتدين وسحقه! بعض الناس تجد راحة في التعبير عن غضبها من خلال العمل الاجتماعي ضد كل ألوان الإساءة والقهر، ربما البعض يعمل في مجال تمكين النساء أو المشورة والعلاج النفسي للناجين والناجيات من الانتهاك الجنسي. هناك أيضاً التعبير عن الغضب بالكتابة، على سبيل المثال كتابة خطاب إلى كل شخص قام بالإساءة. فيه يُعبر الناجي/ الناجية من الإساءة عن كل مشاعر الغضب والألم.

❖ **الحزن**

قد تكون المشاعر الأقرب عند تذكر هذه الإساءة هي الحزن على ما فات من سنين، وعلى التأثيرات المؤلمة التي عانتها الناجية من الإساءة طوال هذه السنوات. من المفيد أن تقوم الناجية من الإساءة بكتابة هذه المشاعر أيضا موجهة إياها لمن

ترى أنه المتسبب بشكل أو بآخر في فقدانها لطفولتها وشبابها. أيضا هناك حاجة للنوح على الفقد الأخلاقي والسلوكيات التي سلكت فيها الناجية من الإساءة كرد فعل لهذه الإساءة. ربما التسيب الجنسي أو الغضب والعنف مع الزوج والأولاد أو غير ذلك. هذا الحزن والندم ضروريان للغفران للنفس.

❖ القبول

> القبول لا يعني الموافقة على ما حدث وإنما يعني قبول أن ما حدث حقيقة واقعة لا يمكن تغييرها أو الهرب منها.

عندما نفقد شيئاً غالياً نظل لبعض الوقت، غير مصدقين وغير قابلين أن يكون هذا قد حدث. ربما نتوقع أن نجد ما فقدناه في مكان ما في يوم من الأيام. ربما بسبب عدم قبول ضياع هذا الشيء، نرفض أن نشتري بديلاً له لفترة من الوقت. من الطبيعي أن نمارس هذا التفكير السحري لبعض الوقت، ثم نقبل الواقع ونتعايش معه ونستعيد قوتنا وتوازننا مرة أخرى. ربما يبدو عجيبا أن "قبول" ما حدث هو الطريق الحقيقي الذي يصل بنا إلى استعادة القوة مرة أخرى.

القبول لا يعني الموافقة على ما حدث وإنما يعني قبول أن ما حدث حقيقة واقعة لا يمكن تغييرها أو الهرب منها. وإنما يمكن التعافي من آثارها. القبول إذاً هو مواجهة الواقع وكسر الإنكار. كثيراً ما لا نقبل أن تكون هذه القصة المليئة بالإساءات، هي قصة حياتنا، ولكن القبول هو أن نعترف أن هذه بالفعل هي قصة حياتنا وهذا بالفعل هو ما حدث لنا.

أحيانا نظن أن الكلام في هذه الأمور يجعلنا نعيش في ماض مؤلم، وأن الأحسن أن ننسى هذه الأمور. الحقيقة هي أننا نتكلم فيها لكي نتركها ونتقدم للأمام في حياتنا. عندما لا نتكلم عن هذه الأمور تظل تؤثر على حياتنا دون أن ندري أصل وجذور هذه التأثيرات.

تؤثر على مشاعرنا وطرق تفكيرنا،
تؤثر على علاقتنا بأنفسنا وبأجسادنا،
تؤثر على علاقاتنا الحميمة أو علاقاتنا عموما بالبشر والحياة.
بسبب الإساءة ربما نعيش عمراً كاملا من عدم النضوج. لكن عندما نقبل حقيقة أن الإساءات حدثت بالفعل في حياتنا ونراها بوضوح، نستطيع عندئذ أن ندرك كيف أثرت هذه الإساءات على حياتنا الحاضرة لكي ننقي حياتنا تدريجياً من هذه التأثيرات، فنعيش الحياة الحاضرة بصورة أفضل.

❖ **إعادة الاتصال**

بعد التصالح مع الماضي المؤلم وقبول حقائقه، تواجه من تعرضت للانتهاك مهمة صنع المستقبل. فبعد البكاء والنوح على الذات القديمة، تواجه مهمة صنع الذات الجديدة التي تريد أن تكونها. وبعد التعرف على ما سببته الإساءة من تشويه وإعاقة للعلاقات، تواجه الآن مسئولية عمل علاقات صحية جديدة. وبعد التخلي عن المعتقدات القديمة المريضة، تبدأ الناجية من الإساءات في تأسيس إيمان جديد ومعتقدات أكثر صحة.

وبعد التخلي عن المعتقدات القديمة المريضة، تبدأ الناجية من الإساءات في تأسيس إيمان جديد ومعتقدات أكثر صحة.

من ضمن المعتقدات القديمة التي من الممكن أن تنشأ عن تاريخ من الإساءة (بكل أنواعها):

- القوي من حقه أن يفعل ما يشاء!
- يجب ألا أعبر عن ضعفي لأي شخص وإلا سوف يسحقني أو يستغلني!
- ليس مهما ما أشعر به!

- قيمتي الوحيدة في الحياة هي أن أعطي الأخر لذة جنسية!
- أنا لا أستطيع أن أقنع الآخرين برأيي! الأفضل أن أنسحب!
- رأيي غير مهم ولن يغير شيئاً، لذلك فلا داعي أن أعبر عنه.
- من الأسهل والأكثر أماناً أن ألوم نفسي دائماً!
- من الواجب عليّ أن أعطي جسدي لمن يقدم لي محبة واهتماماً حقيقياً!
- الجنس هو شيء قذر والجسد عار!
- الجنس هو الوظيفة الوحيدة التي أستطيع أن أفعلها بنجاح وهو قيمتي الوحيدة!

واجب النوح

(في كل مرة اكتب موقفاً واحدا والمشاعر والمعتقدات التي صاحبته وتصحيحها)

(١)

الموقف (على سبيل المثال، كان أبي يضربنا كثيراً، لم يكن والدي يهتم بي مطلقاً، كانت أمي تقول لي كلاماً سلبياً كثيراً، تعرضت لاعتداء جنسي أكثر من مرة، كان أخي يضربني باستمرار، كانت أمي تهدد كثيراً بالانتحار، كان والداي مطلقين، دخلت في أكثر من علاقة عاطفية في المراهقة وتعرضت للهجر، كان زملائي يسخرون مني، رسبت أكثر من مرة في المدرسة، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، إلخ)

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا فاشلة، حظي سيء دائما، المستقبل غالبا ما سيكون سيئا، ليست لي أهمية، لن يعجب بي رجل مطلقا، الناس مخيفون، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا المسئولة عما حدث لي. ينبغي أن أفعل شيئا ممنوعا لأشعر بالسيطرة، النساء مسيطرات، التعبير عن المشاعر خطر، أنا المسئول عن كل ما يحدث لمن حولي، يجب أن أجعل الجميع سعداء، يجب أن أعطي دائما، الأخذ أنانية، لن يحبني أحد، لا ينبغي أن أحب أحد، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، إلخ)

____

____

____

____

تصحيح المعتقدات (عدم اهتمام أبي بي لا يعني بالضرورة أني إنسان غير مهم، الاعتداء الجنسي لا يعني أن كل الرجال هكذا، أنا غير مسئولة عما حدث لأني كنت طفلة، يجب أن أتعلم الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط أو الأخذ فقط، كل شيء يمكن أن يحدث في المستقبل السلبي والإيجابي، الإيجابي عادة أكثر من السلبي في الحياة، بعض الناس يمكن الوثوق بهم، من الممكن أن يُعجب بي رجل، ليست كل النساء مسيطرات، أنا غير مسئول عن مشاعر الآخرين ولا أستطيع أن أجعل أحدا سعيدا ــ السعادة اختيار وكل إنسان مسئول عن مشاعره، من الممكن أن أنجح في بعض الأشياء إذا بذلت المجهود الكافي، إلخ)

____

____

____

____

(٢)

الموقف (على سبيل المثال، كان أبي يضربنا كثيراً، لم يكن والدي يهتم بي مطلقا. كانت أمي تقول لي كلاماً سلبيا كثيرا، تعرضت لاعتداء جنسي أكثر من مرة، كان أخي يضربني باستمرار، كانت أمي تهدد كثيراً بالانتحار، كان والداي مطلقين، دخلت في أكثر من علاقة عاطفية في المراهقة وتعرضت للهجر، كان زملائي يسخرون مني، رسبت أكثر من مرة في المدرسة، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، إلخ)

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا فاشلة، حظي سيء دائماً، المستقبل غالباً ما سيكون سيئاً، ليست لي أهمية، لن يعجب بي رجل مطلقاً، الناس مخيفون، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا المسئولة عما حدث لي، ينبغي أن أفعل شيئاً ممنوعاً لأشعر بالسيطرة، النساء مسيطرات، التعبير عن المشاعر خطر، أنا المسئول عن كل ما يحدث لمن حولي، يجب أن أجعل الجميع سعداء، يجب أن أعطي دائماً، الأخذ أنانية، لن يحبني أحد، لا ينبغي أن أحب أحد، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، إلخ)

____

____

____

____

تصحيح المعتقدات (عدم اهتمام أبي بي لا يعني بالضرورة أني إنسان غير مهم، الاعتداء الجنسي لا يعني أن كل الرجال هكذا، أنا غير مسئولة عما حدث لأني كنت طفلة، يجب أن أتعلم الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط أو الأخذ فقط، كل شيء يمكن أن يحدث في المستقبل السلبي والإيجابي، الإيجابي عادة أكثر من السلبي في الحياة، بعض الناس يمكن الوثوق بهم، من الممكن أن يُعجَب بي رجل، ليست كل النساء مسيطرات، أنا غير مسئول عن مشاعر الآخرين ولا أستطيع أن أجعل أحداً سعيداً ــ السعادة اختيار وكل إنسان مسئول عن مشاعره، من الممكن أن أنجح في بعض الأشياء إذا بذلت المجهود الكافي، إلخ)

____

____

____

____

(٣)

الموقف (على سبيل المثال، كان أبي يضربنا كثيراً، لم يكن والدي يهتم بي مطلقاً، كانت أمي تقول لي كلاماً سلبياً كثيراً، تعرضت لاعتداء جنسي أكثر من مرة، كان أخي يضربني باستمرار، كانت أمي تهدد كثيراً بالانتحار، كان والداي مطلقين، دخلت في أكثر من علاقة عاطفية في المراهقة وتعرضت للهجر، كان زملائي يسخرون مني، رسبت أكثر من مرة في المدرسة، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، إلخ)

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا فاشلة، حظي سيء دائما، المستقبل غالبا ما سيكون سيئاً، ليست لي أهمية، لن يعجب بي رجل مطلقا، الناس مخيفون، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا المسئولة عما حدث لي، ينبغي أن أفعل شيئاً ممنوعاً لأشعر بالسيطرة، النساء مسيطرات، التعبير عن المشاعر خطر، أنا المسئول عن كل ما يحدث لمن حولي، يجب أن أجعل الجميع سعداء، يجب أن أعطي دائما، الأخذ أنانية، لن يحبني أحد، لا ينبغي أن أحب أحد، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، إلخ)

تصحيح المعتقدات (عدم اهتمام أبي بي لا يعني بالضرورة أني إنسان غير مهم، الاعتداء الجنسي لا يعني أن كل الرجال هكذا، أنا غير مسئولة عما حدث لأني كنت طفلة، يجب أن أتعلم الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط أو الأخذ فقط، كل شيء يمكن أن يحدث في المستقبل السلبي والإيجابي، الإيجابي عادة أكثر من السلبي في الحياة، بعض الناس يمكن الوثوق بهم، من الممكن أن يُعجَب بي رجل، ليست كل النساء مسيطرات، أنا غير مسئول عن مشاعر الآخرين ولا أستطيع أن أجعل أحداً سعيدا ــ السعادة اختيار وكل إنسان مسئول عن مشاعره، من الممكن أن أنجح في بعض الأشياء إذا بذلت المجهود الكافي، إلخ)

---

(٤)

الموقف (على سبيل المثال، كان أبي يضربنا كثيراً، لم يكن والدي يهتم بي مطلقاً، كانت أمي تقول لي كلاماً سلبياً كثيرا، تعرضت لاعتداء جنسي أكثر من مرة، كان أخي يضربني باستمرار، كانت أمي تهدد كثيراً بالانتحار، كان والداي مطلقين، دخلت في أكثر من علاقة عاطفية في المراهقة وتعرضت للهجر، كان زملائي يسخرون مني، رسبت أكثر من مرة في المدرسة، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، إلخ)

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا فاشلة، حظي سيء دائماً، المستقبل غالباً ما سيكون سيئاً، ليست لي أهمية، لن يعجب بي رجل مطلقاً، الناس مخيفون، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا المسئولة عما حدث لي، ينبغي أن أفعل شيئاً ممنوعاً لأشعر بالسيطرة، النساء مسيطرات، التعبير عن المشاعر خطر، أنا المسئول عن كل ما يحدث لمن حولي، يجب أن أُجعل الجميع سعداء، يجب أن أعطي دائماً، الأخذ أنانية، لن يحبني أحد، لا ينبغي أن أحب أحد، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، إلخ)

تصحيح المعتقدات (عدم اهتمام أبي بي لا يعني بالضرورة أني إنسان غير مهم، الاعتداء الجنسي لا يعني أن كل الرجال هكذا، أنا غير مسئولة عما حدث لأني كنت طفلة، يجب أن أتعلم الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط أو الأخذ فقط، كل شيء يمكن أن يحدث في المستقبل السلبي والإيجابي، الإيجابي عادة أكثر من السلبي في الحياة، بعض الناس يمكن الوثوق بهم، من الممكن أن يُعجَب بي رجل، ليست كل النساء مسيطرات، أنا غير مسئول عن مشاعر الآخرين ولا أستطيع أن أجعل أحداً سعيداً ــ السعادة اختيار وكل إنسان مسئول عن مشاعره، من الممكن أن أنجح في بعض الأشياء إذا بذلت المجهود الكافي، إلخ)

---

(٥)

الموقف (على سبيل المثال، كان أبي يضربنا كثيراً، لم يكن والدي يهتم بي مطلقاً، كانت أمي تقول لي كلاما سلبيا كثيرا، تعرضت لاعتداء جنسي أكثر من مرة، كان أخي يضربني باستمرار، كانت أمي تهدد كثيراً بالانتحار، كان والداي مطلقين، دخلت في أكثر من علاقة عاطفية في المراهقة وتعرضت للهجر، كان زملائي يسخرون مني، رسبت أكثر من مرة في المدرسة، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، إلخ)

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا فاشلة، حظي سيء دائما، المستقبل غالباً ما سيكون سيئاً، ليست لي أهمية، لن يعجب بي رجل مطلقاً، الناس مخيفون، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا المسئولة عما حدث لي، ينبغي أن أفعل شيئاً ممنوعاً لأشعر بالسيطرة، النساء مسيطرات، التعبير عن المشاعر خطر، أنا المسئول عن كل ما يحدث لمن حولي، يجب أن أجعل الجميع سعداء، يجب أن أعطي دائماً، الأخذ أنانية، لن يحبني أحد، لا ينبغي أن أحب أحد، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، إلخ)

____

____

____

____

تصحيح المعتقدات (عدم اهتمام أبي بي لا يعني بالضرورة أني إنسان غير مهم، الاعتداء الجنسي لا يعني أن كل الرجال هكذا، أنا غير مسئولة عما حدث لأني كنت طفلة، يجب أن أتعلم الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط أو الأخذ فقط، كل شيء يمكن أن يحدث في المستقبل السلبي والإيجابي. الإيجابي عادة أكثر من السلبي في الحياة، بعض الناس يمكن الوثوق بهم، من الممكن أن يُعجب بي رجل، ليست كل النساء مسيطرات، أنا غير مسئول عن مشاعر الآخرين ولا أستطيع أن أجعل أحداً سعيداً ــ السعادة اختيار وكل إنسان مسئول عن مشاعره، من الممكن أن أنجح في بعض الأشياء إذا بذلت المجهود الكافي، إلخ)

____

____

____

____

إعادة التبني

تتم إعادة تبني الطفلة الداخلية على مستويات ثلاثة. أولاً أن تقوم البالغة الراشدة بإعادة تبني طفلتها الداخلية، والخطوة الثانية هي إعادة التبني الروحي من خلال العلاقة مع الله ومجتمع الإيمان والخطوة الثالثة هي إعادة التبني من خلال الآخرين سواء في علاقة مع مرشد أو مشير أو مجتمع تعافي متكامل.

أولاً: أنت



في كل مرة تعبر عن حزنك وألمك فأنت تتبنى الطفل الداخلي (الطفل الحسّاس) في كل مرة تلعبين وتستمتعين فأنت تتبنين الطفلة الداخلية (الطفلة الشقية). في كل مرة تمارس الإبداع والتجريب والتجديد، فأنت تتبنى الطفل الداخلي (الطفل الفنان). في كل مرة تعبّرين عن غضبك فأنت تتبنين الطفلة الداخلية (الطفلة الغاضبة). كم مرة فعلت ذلك خلال الشهور الأخيرة ، وكيف كان شعورك أثناء ذلك وبعده؟

الصورة المرفقة لتمثال عملته بالصلصال إحدى عميلاتي تعبر بها عن احتضانها لطفلتها الداخلية بعد بعض جلسات التواصل مع الطفلة الداخلية.

إعادة الاتصال بالطفلة الداخلية

الطفلة التي عشتيها في الماضي مازالت موجودة بداخلك. بنفس مشاعرها، وبنفس أحلامها وأمانيها. لكي نشفى ونتعافى، نحتاج إلى التواصل مع هذه الطفلة التي بالداخل فهي الممسكة بمفاتيح الذكريات، وهي الممسكة أيضاً بمفاتيح الشفاء! الكثير ممن تعرضن للانتهاك في الطفولة، قد تعودوا كراهية أو لوم هذه الطفلة أو على الاقل تجاهلها.

> قالت إحداهن للمعالج الخاص بها عن هذه الطفلة التي بداخلها: لا شيء يرضيني أكثر من أن أكرهها. أنا أشعر أنني بكراهيتي لها أمنحها الحق في الحياة والوجود، لأنها لا يمكن أن توجد إلا مكروهة.

فيما يلي تطور علاقة إحدى عميلاتي بطفلتها الداخلية في صورة ثلاثة حوارات بينها وبين طفلتها الداخلية على مدار سنة من العلاج

حـــوار رقـــم (١)

هي (الطفلة): تفاجئتِ بما في داخلي من مشاعر صح ؟

أنا (الراشدة): اسكتي أرجوك

هي: من البداية كنت أقول لكِ لن تتمكني أن تقاومي وتنكري أكثر من ذلك لكنك لم تسمعيني

أنا: هل أنت "شمتانة" في

هي: لا. أنا متضايقة من أسلوبك كله ولا أوافق عليه أبداً

أنا: ومن قال لك أني موافقة على أسلوبك أصلاً؟

هي: من البداية كنت أريد أن تظهريني أمامه (الطبيب) كما أنا وأنت كنت ترفضين

أنا: نعم لأنك دائماً تحرجينني وتظهرين ضعفي أمام الناس، وأنا لست مستعدة لمزيد من الألم.

هي: هو يختلف

أنا: كفى

هي: هو يعرفني ويعاملني أفضل منك ألف مرة. على الأقل هو لا يجرحني مثلك.

أنا: ومن قال لك أنه لا يعاملني أنا أيضاً أفضل منك؟ هو لا يؤلمني كما تفعلين.

هي: هو يعرف ويشعر بألمي الذي تسببتِ لي فيه.

أنا: وهل تظنين أنك لم تسببي لي ألما. أنتي غبية جدا. لو لم تكوني موجودة أو لو كنت طفلة ثانية لما كنت قد وصلت أنا لما أنا عليه الآن.

هي: بالعكس تماما. لو أنتي واحدة ثانية كنت تعاملتِ معي بأسلوب آخر أفضل ولما كنت تألمت للحظة. انت لا تستحقين أن أكون بداخلك.

أنا: ومن أنت حتى تتحدثي عن الحقوق وهل تعرفين ما هو حقي منك؟

هي: أنت دائماً تفكرين في نفسك فقط. حقك. ما يهمك. ما يريحك. هل فكرت في؟

أنا : بسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسسس اسكتي كفى اسكتي. اسكتي!

هي: نعم دائماً تقولين لي ذلك. اسكتي اسكتي.

أنا : أنتي تعصبينني جداً خلاااااااااااااااااااااااااااص كفاية أنت مستفزة وتستفزينني بكلامك.

هي: أنتِ التي تجبرينني أن أفعل هذا بك.

أنا: لم أعد أحتملك. كفى

هي: لا. لن أسكت. هذا هو الوقت الوحيد الذي أستطيع أن أتحدث فيه. عندما تكونين مكسورة ومنهارة. هذا هو الوقت الوحيد الذي أستطيع أن أحكي ليسمعني هو.

أنا: يعني أنت تستغلين انكساري لصالحك وتقولين أنك تحبينني؟ كيف ذلك؟

هي: أنا لم أقل أني لا أحبك. أنا قلت أنني غير موافقة على أسلوبك.

أنا: أنت أكثر واحدة تعرفين كيف تم استغلال ضعفي وكيف كانت النتائج. لا أحد يعرف مثلك.

هي: ولهذا أريد أن أتحدث.

أنا: لما كنت ضعيفة وطفلة تم استغلالي في الجنس ثم تركي. والآن أشعر إني ضعيفة بسببك وماذا تريدين. هل تريدين أن تستغليني أنت أيضا؟

هي: أنا لا أريد أن أستغلك لصالحي فقط. أنا أستغل انكسارك حتى أساعدك. أريد أن تعطيني فرصة لأتحدث أنا أمامه وأمامك أيضا وهو يسمعنا. ألم تشعري أن النقطة المشتركة الوحيدة بيني وبينك هي أنه يحترمنا نحن الاثنين ولم

يؤذيني ولم يؤذيك. هذه أول نقطة جيدة مشتركة بيننا. أعطيني فرصة لأتحدث معه ولو لمرة واحدة وأنتِ معنا أيضاً.

انا: أعرف ذلك. سأخبره بذلك وهو يقرر إن كان سيقبل أن يتحدث معنا نحن الاثنتين بنفس الوقت أم لا.

هي: أوكي

حــوار رقــم (٢)

هي: دكتور أنا فرحانة لأنك جرحتها. هي تستأهل. هذا يخفف عني جداً.

أنا: وأنا أيضاً يخفف عني أن أراكِ متألمة ولن أتوقف عن إيذائك أبداً.

هي: نعم تستاهلي. حتّي شوية مثلما أنا أتألم. أنا أيضا يمكنني أن أؤذيك وأفرح بذلك

أنا: صرتما أنتما الاثنان عليّ. أنت والطبيب

هي: أصلاً أنت من البداية كنتِ معه عليّ أنا. الفرق الوحيد هو أنه لم يكن موافقاً معك ومع تصرفاتك ضدي. كان يقول لك: حرام عليكِ أن تكوني أنت وأشرف (أخيك) عليها. يعني كنت أنت وأشرف عليّ والآن أنا والطبيب عليكِ.

أنا: ماذا تريدين مني؟

هي: أريد أن أراك تتألمين. هذا هو الوقت الوحيد الذي أشعر فيه أنني قوية.

أنا: لم يكفيك كل ما حدث لي؟ وكل ما أنا فيه من ألم؟

هي: أولم يكفيك أنت ما حدث لي؟ دائماً تخافين مني ومن شعوري. دائماً تخافين من ألمي. أصلاً أنت لا تعترفين بي ودائماً تقولين للطبيب أني لست جزءاً منك. وأنت تعرفين أن هذا ليس صحيحاً.

أنا: ***لا أنت لست جزءاً مني. أنت إنسانة مختلفة لا علاقة لها بي ولا علاقة لي بها. ألا تلاحظين أن أفكارنا مختلفة. كلامنا مختلف. كل شيء فينا مختلف. كل واحدة عكس الأخرى تماماً.***

هي: أنت تعرفين جيداً أنك تخدعين نفسك و هذا لن ينفعك أبداً.

أنا: ***قولي أي شيء تريدينه لن أقتنع أبداً. أنت واحدة ثانية. ما حدث حدث معك أنت فقط وليس معي. ألمك لك فقط. أشرف أذاك أنت فقط لم يؤذني أنا. كان يجرك أنت من شعرك وليس شعري أنا. كان يخنقك وينام عليك أنت وليس أنا. كل هذا لم يحدث لي حدث لكِ أنت. أنت فقط.***

هي: لماذا إذاً عندما تتكلمين مع الطبيب تقولين: أشرف اعتدى علي. لماذا لا تقولين أشرف اعتدى عليها؟

أنا: ***لا أعرف كيف أجيبك. أنتِ تسألين أسئلة لا معنى ولا داعي لها.***

هي: جاوبي لا تتهربي.

أنا: ________________________________

هي: ليس لديك جواب. طبعاً لأنك تعرفين أن هذا غير صحيح.

أنا: ***كفى***

هي: لماذا تسكتينني؟ لأني أقول الحقيقة؟

أنا: ***كفى أرجوكِ. لا أحتمل أكثر من ذلك.***

هي: سأسكت الآن لكن كوني متأكدة أنني لم أنهِ حديثي هذا وسأعيده عليكِ أكثر من مرة.

حـوار رقـم (٣)

أنا: ***حبيبتي تعرفين؟ لم أكن أتصور أنك حلوة بهذا الشكل. لم أكن أريد أن أعرفك ولا أن أعرف أي شيء عنك. أريد أن أعتذر لك عن كل شيء. على إهمالي لك وعلى تحميلك ألما شديدا بمفردك وأنت ليس لك ذنب فيه. أعتذر أنني دفعت كل مشاعر الألم نحوك أنت وتبرأت منها. هذه أنانية مني.***

أنا آسفة من كل قلبي. سامحيني.

هي: أنا متألمة جداً من الكل. أنت كنت المفروض أول واحدة تحبيني وتحميني من الألم ومن الكل. لكن ما فعلتيه هو أنك أول واحدة رميتيني ورميتي عليّ كل شيء موذ. أنا عالمي ليس معقدا مثل عالمك. أنا أريد أن ألعب وأن أرسم. وعندما أحتاجك أو أخاف. أريدك أن تحتضنيني. لا أطلب أكثر من هذا.

أنا: ***نعم. معك حق في كل كلمة تقولينها. أنت عمرك ٨ سنين وأنا عمري ٢٦ سنة. رميت كل شيء عليك لوحدك. أنا آسفة. من الآن لن أوذيك. تعرفي أنا بعد ما شفتك وجلسنا أنا وأنت جنب الشجرة وشربنا ماء سويا[٤٤]. بدأت أعرفك وعندما تعرفت عليك أحببتك. أنتِ طفلة حلوة بريئة وما حدث لك آذاك وآذاني أنا أيضاً. أعرف أنه يمكن صعب تفهمي ما أقوله. لا أريد أن أتكلم. فقط أريد أن أحتضنك. أنا أعرف وأشعر كم أنت محتاجة لهذا الحضن الذي حرمتك منه طوال هذه السنوات. آسفة لأني تركتك وحدك. آسفة. سامحيني يا حبيبتي. أنا دائما موجودة في أي وقت تحتاجيني فيه. أنا أعرف أن من الصعب أن تصدقيني لأن الكل أعطوك نفس الوعد***

---

٤٤ تشير إلى جلسة من جلسات الاسترخاء وتخيل الطفلة الداخلية بمساعدة المعالج

ولم يف أحد بوعده لكن أنا لا أستطيع أن أتركك لأنك جزء مني وفي داخلي. طول حياتي سأكون معك. ولو مُتّ ستكونين معي. أنا أحبك وأريد أن أجلس معك أكثر وأراك أكثر وألعب معك أكثر وأحضنك ونشرب ماء معاً[٤٥]. تذكري ماء المطر الذي شربناه معاً. أنت سقيتيني من يدك الحلوة. لن أدعك تعطشين مرة ثانية. أنت أيضاً ساعديني قليلاً. لا تخافي من الماء هو مجرد ماء. لن يأكلنا! أنا أشعر بك. أنا مثلك أخاف قليلا لكن لن يحدث شيء.

هي: لماذا تعاملينني هكذا بطريقة جيدة؟ أنا لست معتادة على ذلك منك. لا أصدق هذه المعاملة ولا أصدقك. هل تذكرين بابا؟ كم كان يعدني أنه سوف يكون موجوداً هل تتذكرين قبل الحرب بم وعدني؟

أنا: أتذكر. نعم احكي لي كيف تشعرين. أنا عمري ما سمعت منك كيف تشعرين؟

هي: بابا كان دائماً يعدني أنه سوف يتفرغ لي يوم الجمعة ونخرج معا وكل جمعة كانت تأتي كان يتركني ويذهب لعمله. ثم بعد ذلك عرفنا أنه كان متزوجاً من امرأة أخرى غير ماما كان يذهب إليها. كان يخرج معها ولا يخرج معي. كان يقول:"عندي شغل"، وكان يكذب عليّ. بابا وعد أنه لن تحدث حرب وحدثت حرب. قال أنه سوف يسافر معي ولم يسافر.

أنا: حبيبتي أنا آسفة لأني جعلتك تتحملين كل هذه الآلام وحدك. في هذا الوقت الذي كنت تتألمين فيه كنت أتظاهر بأني غير مهتمة ولا يفرق معي شيء. هذا لم يكن صحيحاً أنا كنت أحتاج بابا وهو أهملنا من أجل زوجته الثانية. لا أعرف ما أقوله لك لكن الله سوف يعوضنا بشيء أكبر مما خسرناه.

---

٤٥ لأكثر من ١٢ سنة لم تكن تستطيع شرب الماء (وتشرب اللبن أو بدلا منه) بسبب أن أخاها أجبرها على بلع سائله المنوي وهي طفلة.

هي: بابا لا أحد يمكن أن يعوضه.

أنا: لا أريد أن أفكر في بابا.

هي: هذه هي مشكلتك. كل شيء يؤلم تهربين منه. وأنت وعدتيني أنك سوف تتحدثين معي في كل شيء أحتاج أن أتكلم فيه.

أنا: حبيبتي أعرف هذا لكن بابا مات ولا نستطيع أن نستعيده ولا يصح أن نفكر فيه.

هي: لماذا؟

أنا: لأن التفكير في بابا مؤلم

هي: رجعنا لنفس الهروب. أنت شكلك متعودة هكذا على الهرب

أنا: متعودة.. دايماً!

هي: ها ها ها

أنا: ها ها ها

هي: لا أنا أتكلم بجد. أنا لا زلت أحتاج بابا. بابا لم يفكر فيّ مطلقاً ولم يحتضني في عمره. أشرف آذاني وذلني وضربني وكنت أخاف جداً منه. تتذكرين كيف كان يمسكني ولا يجعلني أتحرك. كنت أشعر أني سوف أموت. لماذا حدث كل هذا لي؟

أنا: هناك أطفال يحدث لهم ذلك وأنت واحدة منهم

هي: لماذا أنا؟

أنا: لا أعرف كيف أجيبك عن هذا السؤال.

هي: لماذا تركتيني؟

أنا: لكي أنسى الألم وهذه أنانية مني. ولا أعرف كيف أعتذر لك؟ أنت أصغر مني. كان المفروض أن أحمل أنا الألم وليس أنت. تركتك لأني لم أكن أحبك وكنت أرفضك وأرفض ما حدث لك (أقصد لنا) لكن هذا تغير الآن.

بعد أن جلست معك ورأيتك وعرفتك وحضنتك. تغير شعوري نحوك. الآن أنا أشتاق إليك وأفكر فيك وأحبك وأريد أن أراك.

هي: أنا الآن أصدقك.

أنا: أنا آسفة وسأبقى أعتذر لك حتى تسامحيني.

هي: لن تتركيني؟

أنا: لا لن أتركك

هي: أكيد؟

أنا: أكيد. كيف تشعرين الآن؟

هي: أشعر أني مشتاقة إليكِ.

أنا: وأنا أيضاً مشتاقة إليك. أريد أن أحضنك ولا أتركك أبداً.

هي: أخاف أن أقول لك إني أحبك. أخاف أن أتعلق بك ثم تتركيني.

أنا: لا تقوليها إلا عندما تشعرين أنك واثقة فيّ. أنا لست مستعجلة. خذي وقتك. أنا التي سوف أقولها لك. أنا أحبك!

هي: شكراً.

أنا: وهذه قبلة لك.

هي: شكراً

أنا: عفواً حبيبتي!

الله يتبنى الطفل الذي بداخلك. أنت تأخذ طفلك إلى الله (الطفل الروحي). وذلك عندما تسمح لنفسك من خلال الدعاء والصلاة أن تقبل وتعبر عن كل أنواع المشاعر أمام الله (حزن، وحدة، شك، حيرة، ألم، غضب، إلخ) عندما تحاول أن تأتي إلى الله قبل أن ترجع أولاً إلى نفسك، سوف تصبح علاقتك بالله مليئة بالتدين الظاهري على حساب العلاقة الروحية الحقيقية. العلاقة الروحية الحقيقية مع الله من القلب لذلك لا يمكن أن نقيمها إلا بعد أن نجد قلوبنا أولاً. عندما نقيم علاقة مع الله من ذواتنا الدفاعية المزيفة سوف تكون علاقة تدين دفاعي مزيف. فيه فقط نحاول أن نُرضي الله أو نتقي عذابه أو نطمع في مكافآته دون أن نحبه ونطلبه من قلوبنا. لكن عندما نرجع إلى الطفل الذي بداخلنا، فهذا الطفل هو القادر أن يدخل عالم الله الحقيقي ويقيم علاقة روحية حقيقية معه.

في رواية "رُبع جرام" كتب عصام يوسف على لسان أحد المدمنين هذه الفقرة التي تعبر عن التحول من التدين الظاهري للروحانية الحقيقية في حياة أحد مدمني المخدرات المتعافين:

> لم أنم طوال الليل. لم تغفل عينيّ ثانية واحدة. مرت الساعة الثانية ثم الثالثة والآن هي الرابعة ولا أنام بل وقفت أمام الشباك أراجع كل ما حدث في حياتي. مر في عقلي شريط الضرب (التعاطي) كله منذ بدايته وتذكرت الاجتماعات المسائية ومشاركات الشباب وماقاله أمجد وسليم وشادي وخالد وتوفيق ومرة واحدة وجدتني أكلم نفسي وأقول: يارب.. يارب.. ساعدني! أول مرة أقولها من قلبي. أول مرة أعنيها بصدق. أول مرة أحاول جاداً أن

---

[٤٦] تأتي العلاقة بالله في المرتبة الثانية ليست لأنها أقل أهمية من العلاقة بالنفس. ولكن لأن الإنسان كائن حر مسئول. فإنه يجب أن يأتي إلى الله بوعي واختيار. وهو لن يفعل ذلك دون أن يدرك أولاً احتياجه ويقيم علاقة شخصية مع طفله الداخلي قبل أن يأتي به إلى الله.

أضيع كل ثقتي في ربنا. تخيلت طول عمري أن الله يعاقبني. فقط يعاقبني..
ومرة ثانية قلت: يارب. ساعدني يارب.

ملاحظات

ثالثاً: الآخرون

في كل مرة تعبر عن مشاعرك أمام شخص آخر ويتفهم ويحترم مشاعرك، فهو يتبنى طفلك الداخلي. في كل مرة تحكي سرّا أو ضعفاً أمام شخص ويحترمك فأنت تجعله يتبنى طفلك الداخلي ويقبله. بالطبع سوف تختار من تظهر طفلك الداخلي أمامه. هل فعلت هذا خلال الأشهر الستة الماضية؟ وكيف شعرت بعد ذلك؟

(غالباً سوف تشعر بالألم والخزي بعدها مباشرة ولكن سوف تشعر بزيادة القوة فيما بعد والسلام على المدى البعيد). عندما تكون إعادة التبني من آخرين سابقة على إعادة تبني الراشد لطفله الداخلي والوصول إلى قلبه، يكون هناك خطر تكوين علاقات اعتمادية مرضية مع الأشخاص الذين ننتظر منهم إعادة التبني. كتب الشاعر الكبير عبد الرحمن الأبنودي قصيدة يونس التي تغنى بها المطرب الكبير

محمد منير، والتي استوحاها الأبنودي من القصة الشهيرة في السيرة الهلالية عندما حاولت بنت السلطان فرض الحب على يونس فقال:

أنا يونس ونسيت مين يونس.. والدنيا مالت عليا

قلبي ضايع مين يلاقيهلي

بايِّني نسيته حِدا أهلي[47]

ينفع أحبك من غير قلبي

ما تردوا عليها وعليا .... آه يا ولِد الهلالية

لا يستطيع أحد أن يحب البشر ولا الله دون أن يجد أولاً قلبه الحقيقي الذي يمكن أن يحب به ولا يمكن أن يقيم الإنسان علاقة مع أي كائن قبل أن يتذكر من هو أولاً وإلا تكون العلاقات البشرية علاقات اعتمادية مزيفة و تكون العلاقة بالله تديناً ظاهرياً خالياً من العمق والمعنى.

أنت أيضاً (كراشد) تتبنى أطفال الآخرين

في كل مرة تستمع إلى مشاعر شخص آخر وتحترمها فأنت تتبنى طفله الداخلي. في كل مرة تستمع إلى ضعف شخص آخر وتحترمه وتقبله بالرغم من ضعفه فأنت تتبنى طفله الداخلي. في كل مرة تحترم المشاعر والاحتياجات الطفلية البسيطة لشخص آخر فأنت تتبنى طفله الداخلي. وفي كل مرة تقدر إبداع شخص آخر فأنت تتبنى طفله الداخلي.

---

٤٧ ربما تشير هذه العبارة إلى أن الإنسان لكي يجد ذاته الحقيقية ينبغي أن يعود ويراجع ما حدث في أسرة المنشأ حيث أن هذه الأحداث وما بها من فقر في الحب وإساءات كثيرا ما تكون هي السبب في أننا نفقد ذواتنا الحقيقية وننسى أنفسنا.

بعد إعادة الاتصال بالماضي والاعتراف به وبكل المشاعر التي كانت سائدة فيه، تبقى خطوة الاتصال بحياتنا الحاضرة.

استعادة العلاقة بالجسد

من خلال تقديم معاملة أفضل للجسد في صورة الاهتمام بالصحة والرياضة والأكل الصحي وكذلك شراء الملابس الجميلة واستخدام مستحضرات التجميل وغير ذلك.

كيف تريدين أن تتغير علاقتك بجسدك؟

(على سبيل المثال: أريد أن أتوقف عن تجريح جسدي، أريد أن أتعلم أن آكل بصورة صحية، أريد أن أتعلم أن أستريح عندما أتعب، أريد أن أتعلم أن أنفق على الملابس وأختار ملابس جميلة، الخ)

إعادة الاتصال بالآخرين

كيف تريدين أن تكون علاقتك بالآخرين؟

(على سبيل المثال، أريد أن أتعلم أن أثق بالناس من جديد، وأثق أني قادرة على حماية نفسي إذا استشعرت خطراً حقيقياً، أريد أن أقترب من زوجي، أريد أن أحتمل القرب والعلاقات الحميمة، أريد أن أمارس الجنس مع زوجي باسترخاء، ودون تذكر لخبرة الإساءة الجنسية، أريد أن أخبر زوجي بشجاعة عن الأشياء التي تذكرني بالإساءة الجنسية لنتفاداها، أريد أن أتوقف عن العلاقات الجنسية التي فيها أقدم جسدي ثمناً للحب والحنان، أريد أن أقترب من أولادي، أريد ألا أخاف من تقديم تربية جنسية وتوعية ضد الإساءة لأبنائي، أريد أن أتوقف عن إهمال أبنائي، أريد أن أتوقف عن تقديم الحماية الزائدة لأبنائي، أريد أن أحتمل الوجود وسط جماعة كبيرة، أريد أن أعبر عن رأيي أمام الناس، أريد أن أحتمل التعبير عن مشاعري أمام الآخرين، أريد أن أتعلم أن أقترب من الآخرين مع الاحتفاظ باستقلاليتي، وألا يكون الابتعاد هو الطريقة الوحيدة للحفاظ على استقلالية قراري، أريد أن أتعلم كيف أقترب مع الحفاظ على الحدود وأبتعد دون جفاء وكراهية وعنف، أريد أن أتعلم الامتنان للآخرين، أريد أن أتعلم العطاء، أريد أن أتعلم القيام بالتعويض لمن أسأت إليهم وأعتذر لهم بدون الإحساس بالإهانة، أريد أن أحتمل الأخذ، أريد أن أتوقف عن التنافس والمقارنة، أريد أن أحتمل حدوث الاختلاف والصراع الطبيعي بين الناس ولا أهرب منه، أريد أن أحترم جوعي وعطشي الشديد لعلاقات صداقة حميمة وكأني مراهقة تحتاج لعلاقات تساعدها على مواجهة العالم.)

يجب مواجهة حقيقة أن هناك إعاقة سوف تستمر، وأن الشفاء لن يكون كاملا مثل الشفاء من الإنفلونزا مثلاً. سوف تستمر الذكريات والمشاعر في التردد مرات كثيرة طول الحياة ولكن بشدة أقل فأقل. الغضب ربما يتم التعامل معه على مستو ما، ثم يعود مرة أخرى ولكن بطريقة أخرى، لنتعامل معه مرة أخرى على مستو أعلى، الأفكار السحرية ربما تعود، ولكن أقل حدة وإلحاحاً. غالبا ما نعود للمراحل السابقة، في كل مرة نواجه فيها ضغطاً ما أو نمر بأزمة نمو جديدة. و بالرغم من أن التعافي لن يكون كاملاً أبداً إلا أنه سوف يكون كافيا لأن يستعيد الإنسان القدرة على الاستمتاع بحياته والقيام بواجباته واستثمار مواهبه وقدراته فيها.

تصف الأخصائية النفسية ماري هارفي سبع علامات دالة على حدوث شفاء للإساءة[٤٨]:

١) عندما تصبح أعراض قلق ما بعد الصدمة في حدود محتملة.

٢) عندما يصبح من تعرض للإساءة قادراً على احتمال المشاعر المصاحبة لتذكر الإساءة.

٣) عندما يصبح من تعرض للإساءة متحكماً في ذكرياته المؤلمة: يستطيع أن يستدعيها ويستطيع أن يدعها جانباً ويعيش حياته الحاضرة.

٤) عندما يستطيع من تعرض للإساءة أن يسرد قصة تعرضه للإساءة بشكل مترابط ومنسق، بدون عزل المشاعر. أي أن يكون قادرا على التذكر الكامل والشعور الكامل في نفس الوقت.

٥) عندما يستعيد من تعرض للإساءة تقييمه الإيجابي لنفسه.

---

48 J. Herman, *Trauma and Recovery*

٦) عندما يستعيد من تعرض للإساءة علاقاته الهامة والحميمة ويختبرها في المستوى الذي يتمناه.

٧) أن يستعيد من تعرض للإساءة منظومته الفكرية والعقائدية المتسقة والمتكاملة، بالرغم من تعرضه للإساءة.



المشاركة
في المجموعات

اكتبي أهم خمسة أشياء ترين أنك فقدتيها في حياتك. (على سبيل المثال، فقدت طفولتي عندما كان عليّ أن أرعى الجميع وأحل مشكلات أبي وأمي وأهتم بإخوتي الأصغر ـــ فقدت احترامي لأبي بسبب ما كان يفعله ـــ فقدت حقي في أن أعيش في أسرة هادئة متحابة ـــ فقدت علاقتي بإخوتي بسبب ما حدث منهم ـــ فقدت القدرة على اللهو والاستمتاع بسبب أنني كنت مطالباً دائما بالنجاح والتفوق ـــ فقدت إيماني بالزواج والأسرة بسبب طلاق أبي وأمي ـــ إلخ)

١. ____
____

٢. ____
____

٣. ____
____

٤. ____
____

٥. ____
____

التدريبات التالية مأخوذة من كتاب *التعافي لطفلك الداخلي*[49] وهو من أهم الكتب التي تتناول شفاء الطفل الداخلي عن طريق الكتابة والرسم والألعاب و من خلال الكتابة باليد الأخرى (اليسرى بالنسبة لمن يكتبون باليمنى أو العكس)، ومن خلال الرسم والألعاب يمكن الاتصال بالطفل الداخلي، حيث أن هذه الممارسات تتجاوز العقل وتتجه مباشرة نحو القلب.

الأدوات:

- اسكتش رسم أبيض
- ألوان شمع (ألوان مختلفة)
- ألوان خشب (ألوان مختلفة)
- طين صلصال
- مقصات
- موسيقى خفيفة مسجلة
- مسجل أو لاعب اسطوانات أو MP3 player وسماعات
- مسجل شرائط كاسيت وشريط كاسيت

إرشادات:

١. يمكنك استخدام هذه التدريبات في أي وقت، لكن من المفضل أن تحدد وقتاً معيناً من اليوم تكون فيه قادرا أن تكون بمفردك ربما كل يوم أو ٣ أيام في الأسبوع.

49 L. Capacchione, *Recovery of Your Inner Child*, (N.Y. Fireside, 1991)

٢. بعد أن تملأ الفراغ الموجود بهذا الكتاب ربما تريد أن تشتري كشكولا كبيرا تكتب فيه، واسكتش رسم ترسم فيه مع كتابة التاريخ لكل صفحة كتابة أو رسم.

٣. الأمان مهم جدا. يجب أن يكون الجو آمنا جدا والأشخاص الذين تمارس معهم هذه التدريبات أشخاصا امنين (سواء في مجموعة مساندة أو مع مشير أو معالج)

٤. من المهم أيضا الاحتفاظ بهذا "الاستكش" في مكان أمين لا يطلع عليه أحد. لكي يخرج هذا الطفل الداخلي الخائف للنور، يجب أن تشعر بالأمان والحماية. أنت التي تحدد متى ومع من تشارك هذه الأشياء.

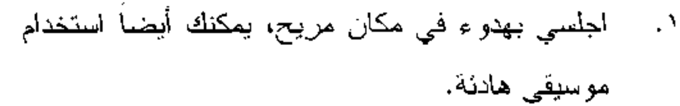
أولا: تعرف على طفلك الداخلي

قبل مقابلة الطفل الداخلي، لنتعرف معا على هذا الطفل

- الأطفال بطبيعتهم متصلون بمشاعرهم وبأجسادهم. يشعرون بأجسادهم بشكل قوي وبمشاعرهم أيضا بشكل قوي. إننا غالبا ما نشعر بالمشاعر القوية الأساسية في صدورنا أو في بطوننا (ولهذا السبب تستخدم الأدبيات المختلفة القلب أو البطن أو الكلى أو الأحشاء للإشارة للمشاعر). لذلك فإننا عندما نتصل بأجسادنا و نشعر بها، عندئذ نتواصل مع الطفلة الداخلية/الطفل الداخلي.
- الأطفال يستطيعون ببساطة وسهولة التعبير عن مشاعرهم. لذلك فإننا عندما نعبر عن مشاعرنا بسهولة وحرية، نتصل بالطفل الداخلي سواء كانت هذه المشاعر حزنا أم خوفا أم غضبا أم فرحا. لذلك فإننا عندما ندرك مشاعرنا ونعبر عنها، نتواصل مع الطفلة الداخلية/ الطفل الداخلي.
- الأطفال ميالون للخيال والإبداع ولا يتقيدون بقيود المنطق مثل الكبار. لذلك عندما نطلق لخيالنا العنان، ونمارس الفن والإبداع، نتواصل مع الطفلة الداخلية/الطفل الداخلي.
- الأطفال ميالون للعب والمغامرة. اللعب إذا يصلنا بالطفل الداخلي/ الطفلة الداخلية.
- الأطفال أشخاص روحيون يستطيعون التصديق بسهولة في العالم الروحي غير المرئي ويثقون في الله بسهولة. لذلك فإننا عندما نتواصل مع الله في حرية نتواصل مع أطفالنا الداخليين والعكس أيضا صحيح.
- الأطفال عادة ما يشعرون بالخوف في عالم الكبار، لذلك يحتاجون للتطمين لكي يخرجوا ويعبروا عن مشاعرهم ومواهبهم امام الكبار. لذلك علينا أن نصبر على الطفل الداخلي ونطمئنه حتى نبني ثقته في الراشد وفي عالم الكبار.

ثانيا: تقابلي مع طفلتك الداخلية

تدريب رسم الطفلة الداخلية





١. اجلسي بهدوء في مكان مريح، يمكنك أيضاً استخدام موسيقى هادئة.

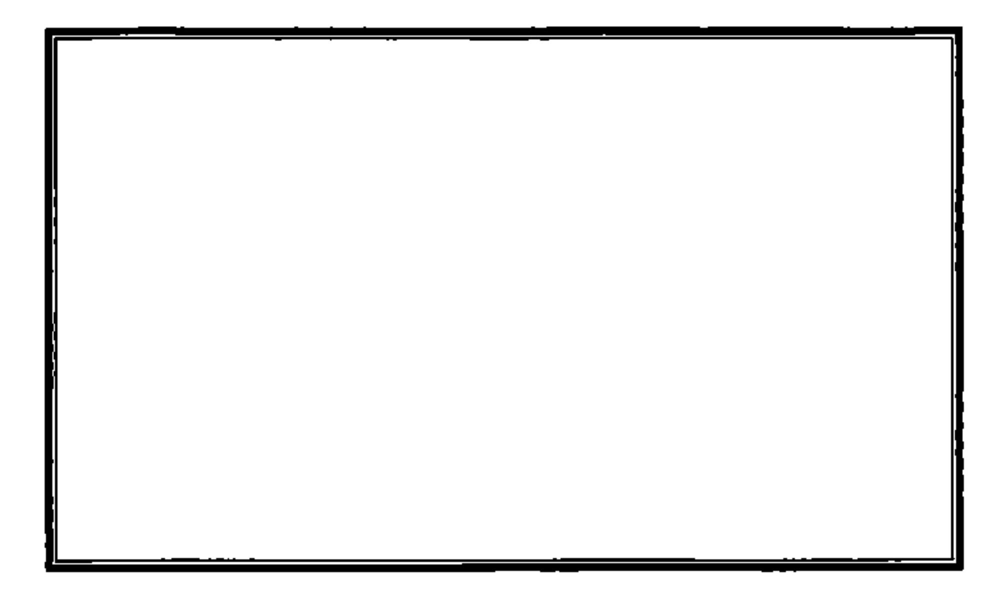
٢. أغمضي عينيك وتخيلي مكانا هادئاً آمناً يمكن أن تكوني فيه على راحتك تماماً (أي يمكنك السماح فيه للطفلة الداخلية بالخروج).

٣. استخدمي يدك التي لا تكتبين بها عادة لترسمي صورة لهذه الطفلة. لا تحاولي تصور الرسمة قبل رسمها، لكن اسمحي ليدك أن ترسم بتلقائية.

٤. أحيانا يمكن أن نصنع تمثالاً من الصلصال للطفلة الداخلية.

٥. والآن ماذا تشعرين تجاه هذه الرسمة؟ هل تريد هذه الطفلة المرسومة أن تقول لك شيئاً؟

٦. استخدمي اليد التي تستخدمينها عادة في الكتابة واكتبي تعليقك (الراشدة) على ما تريد الطفلة أن تقوله. ربما يكون منتقداً أو مهاجماً أو حتى كارهاً!



الحديث مع الطفلة الداخلية

١. انظري للرسمة التي رسمتيها في التدريب السابق، وابدأي في كتابة حوار بين الطفلة الداخلية والراشدة (أو ربما الوالدة) مع مراعاة أن تستخدم الراشدة اليد التي تستخدمينها عادة في الكتابة والطفلة اليد الأخرى.

٢. ابدأي الحوار بأن تقولي للطفلة أنك تريدين التعرف عليها، حتى يمكنك أن تقدمي لها أفضل رعاية ممكنة. اسمها، سنها، ما تحبه وما لا تحبه

٣. اطلبي منها أن ترسم أكثر شيء تحبه وتتمناه في هذه المرحلة من عمرها (سنها).

٤. اختمي الحوار بأن تسأليها عن آخر شيء تريد أن تقوله، ثم اشكريها على الحوار.

٥. احتفظي بالرسمة في مكان أمين واستخدميها كلما أردت أن تتذكري طفلتك الداخلية. يمكن أن تلصقي عليها صورة لك وأنت طفلة أيضاً.

حوارك مع الطفل (الطفلة) الداخلية استخدم اليد اليمنى (اليسرى لو كنت أعسر) للتعبير عن الراشد واليد اليسرى (اليمنى إذا كنت أعسر) للتعبير عن الطفل الداخلي

حوارك مع الطفل (الطفلة) الداخلية استخدم اليد اليمنى (اليسرى لو كنت أعسر) للتعبير عن الراشد واليد اليسرى (اليمنى إذا كنت أعسر) للتعبير عن الطفل الداخلي

حوارك مع الطفل (الطفلة) الداخلية استخدم اليد اليمنى (اليسرى لو كنت أعسر) للتعبير عن الراشد واليد اليسرى (اليمنى إذا كنت أعسر) للتعبير عن الطفل الداخلي

حوارك مع الطفل (الطفلة) الداخلية استخدم اليد اليمنى (اليسرى لو كنت أعسر) للتعبير عن الراشد واليد اليسرى (اليمنى إذا كنت أعسر) للتعبير عن الطفل الداخلي

حوارك مع الطفل (الطفلة) الداخلية استخدم اليد اليمنى (اليسرى لو كنت أعسر) للتعبير عن الراشد واليد اليسرى (اليمنى إذا كنت أعسر) للتعبير عن الطفل الداخلي

حوارك مع الطفل (الطفلة) الداخلية استخدم اليد اليمنى (اليسرى لو كنت أعسر) للتعبير عن الراشد واليد اليسرى (اليمنى إذا كنت أعسر) للتعبير عن الطفل الداخلي

خطابات من الطفلة الغاضبة (الطفل الغاضب)

بعد مراجعة الإساءات التي تعرضت لها. من المناسب الآن أن نكتب خطابات غضب موجهة من الطفلة الغاضبة (الطفل الغاضب). (يمكنك أن تخصص كراسة أو أكثر لكتابة أكثر من خطاب لأكثر من شخص).

الوالد الداخلي/ الوالدة الداخلية

كما أن لدينا طفلاً داخلياً، لدينا أيضاً والد داخلي صنعناه من كل النماذج الوالدية ومن كل مقدمي الرعاية الذين صادفناهم في حياتنا واختزناهم داخلنا. هذا الوالد الداخلي الذي فينا هو القادر على تقديم الأبوة/الأمومة للطفل الداخلي/الطفلة الداخلية. بالرغم من أن الذين عاشوا في أسر مضطربة لم يروا نماذج صحيّة للأبوة والأمومة، إلا أننا فطرياً لدينا قدرة على الرعاية، ومن الحقائق المتناقضة التي تظهر في حياة من تربوا في أسر مضطربة أن لديهم قدرة على الاحتواء والحب والرعاية، لكن هذه القدرة يوجهونها للخارج فيمعنون في رعاية الآخرين أما أنفسهم (الطفل الداخلي/الطفلة الداخلية) فلا ينتبهون إليها ولا يقدمون لها الرعاية أو حتى الراحة. لذلك فإن الطفل الداخلي/الطفلة الداخلية للأشخاص الذين تربوا في أسر مضطربة يشعرون أغلب الوقت بالحزن والغضب والإهمال.

لذلك فإن من الخطوات المهمة جداً في التعافي، أن نجد داخلنا هذا الوالد الراعي والحامي وندربه على رعاية وحماية الطفل الداخلي فينا. وفي التدريبات الثلاثة القادمة سنتدرب على التعرف على الوالد الراعي والوالد الحامي والوالد الناقد. سوف نتعلم كيف ندرك عندما يقع الطفل الداخلي فريسة للوالد الناقد ومتى ينصرف الوالد الراعي والحامي ليرعى ويحمي الآخرين ويهمل الطفل الداخلي له وهذا ما نسميه الاعتمادية.

ملاحظات

____

____

____

____

خطاب اعتذار

باليد اليمنى (السائدة) اكتب خطاب اعتذار للطفل/الطفلة الداخلية. اعتذر عن الوقت الذي لم تقم فيه بالاهتمام بهذا الطفل بل انتقدته ولُمته ووبخته، ولم تكن صبورا معه ولم تلتفت إلى احتياجاته. قل لطفلك الداخلي أنك الآن تتعلم كيف تعتني به بصورة أفضل.

عزيزتي طفلتي الداخلية/ عزيزي طفلي الداخلي

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

خطاب حب

باستخدام اليد اليمنى (السائدة) دع الوالد الداخلي الذي بك يكتب خطاب حب للطفل الداخلي. قل للطفل الداخلي ما تراه فيه من صفات فريدة وكلمه عن حبك واحترامك وتقديرك له.

خاتمة

في هذه الوحدة استعرضنا مراحل نمو الشخصية في الطفولة والاحتياجات والأزمات التي تميز كل مرحلة وتكلمنا عن الإساءات وعن الجوع للحب وكيف يؤديان إلى تكوين ذات دفاعية مزيفة تغلف قلوبنا وتغطي على ذواتنا الحقيقية. وتكلمنا عن مسيرة التعافي من الإساءات واسترداد الاتصال بالذات الحقيقية التي يمثلها "الطفل الداخلي". في الوحدة التالية سوف نتكلم عن "برنامج" هام من برامج الذات المزيفة الناتجة من الحياة في بيئة مسيئة مضطربة وهو برنامج "الاعتمادية" هذا هو برنامج العلاقات الخاص بالذات المزيفة، أي أنه الطريقة التي غالباً ما تصنع بها ذواتنا المزيفة علاقات بالآخرين. ولكن قبل أن نتناول الاعتمادية ومظاهرها وطرق التعافي منها، سوف نتكلم في البداية عن الطريقة السليمة الناضجة لعمل علاقات حميمة وذلك لكي نضعها كمقياس نقيس عليه أين نحن من هذا المستوى من النضوج الوجداني والعلاقاتي.



الوحدة الثالثة

العلاقات

لماذا ننجح في كل شيء إلا العلاقات؟!



التحدي الكبير في مراحل الرشد هو أن تبدأ الشخصية السوية الناضجة في أن تقوم بدورها الأساسي وتنجح في امتحانها الأصعب وهو أن تحب وأن تصنع علاقات حميمة مع الآخرين.

في الوحدة الثانية عندما تناولنا مراحل تكوين الشخصية توقفنا عند نهاية مرحلة المراهقة وبداية مراحل الرشد Adulthood. هذا التوقف يعكس حقيقة نريد التأكيد عليها وهي أن الدخول إلى هذه المراحل يمثل أكبر "نقلة" في حياة الإنسان، تنقله من مراحل الطفولة التي كان فيها يأخذ أكثر مما يعطي إلى مراحل الرشد المبكر التي تتميز بالعطاء مع الأخذ، ثم الرشد المتأخر حيث يكون العطاء أكثر من الأخذ. وإن كنا قد أعطينا الوحدة الثانية عنوان: "الطفل"، فقد أعطينا هذه الوحدة الثالثة التي تتناول العلاقات وصحتها عنواناً آخر وهو: "الحب"، فالحب الحقيقي يبدأ عندما نتعلم العطاء. في الطفولة نحن نحتاج إلى أن نحصل على الكثير من الحب، وهذا الحب هو الذي يعطينا الثقة والأمان والإحساس بالقيمة والكيان. حينئذ نستطيع أن نحب أنفسنا ونقبل ضعفنا ونتعايش مع محدوديتنا ونثق بالناس وبالحياة وذلك لكوننا محبوبين. وعندئذ نصبح قادرين على الخروج خارج أنفسنا ونتعلم الحب الحقيقي.

في هذه الوحدة سوف نتناول ثلاث مراحل للرشد وهي الرشد المبكر (٢٠-٤٠ سنة) ثم الرشد المتوسط، والتي يطلقون عليها أيضاً "منتصف العمر" (٤٠- ٦٠) وأخيراً، مرحلة الرشد المتأخر (فوق الستين). وإذا كانت مراحل الطفولة بها تحديات كثيرة نحتاج إلى أن نجتازها لبناء الشخصية السوية مثل الثقة والأمان، والحرية والكيان والمبادرة والنشاط والإحساس بالهوية والدور، فالتحدي الوحيد والكبير في مراحل الرشد هو أن تبدأ هذه الشخصية السوية الناضجة في أن تقوم بدورها الأساسي وتنجح في امتحانها الأصعب وهو أن تصنع علاقات حميمة مع الآخرين.

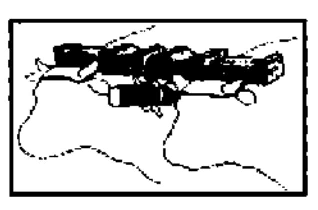
العمل ينبغي أن يكون علاقة "حب" مع المجتمع.

في مرحلة الرشد المبكر يكون التحدي الكبير هو صنع علاقة حب مع الجنس الآخر لتكوين الأسرة الصغيرة، وأيضاً صنع علاقة حب مع المجتمع وذلك عندما يجد الإنسان دعوته في الحياة ودوره في دنيا الناس من خلال عمل يخدم به الآخرين ويلتحم بهم كأسرة أكبر.

ثم تأتي المرحلة الثانية وهي مرحلة منتصف العمر التي من الممكن أيضاً أن نسميها مرحلة الإثمار والإنجاز . في هذه المرحل من المفترض أن يكون الإنسان قد تعلم كيف يُحِبّ و كيف يكون زوجاً أفضل وزوجة أنضج، وفي عمله يصبح أكثر خبرة وأكثر كفاءة في مواجهة التحديات وخلق الفرص. أما التحدي الأكبر الذي يواجه الإنسان في هذه المرحلة هو أيضا تحدي حب، ولكن الحب هنا يأخذ بُعداً جديداً أعمق و أكثر تجاوزاً للذات. ففيه لا يُحب الإنسان زوجته وأطفاله الصغار لكي يستمتع بهم فقط، ولا يحب عمله فقط لكي يحقق به ذاته ويُمتع نفسه بمكاسب مادية ومعنوية. في هذه المرحلة من النضوج الروحي والنفسي، ينبغي أن يصبح الإنسان أكثر استمتاعاً بالعطاء عن الأخذ ويسعد عندما يرى الجيل الأصغر، سواء الذين من صلبه الجسدي أو من صُلبه المهني يفعلون ما كان يفعله ويتجاوزونه إلى ما هو أفضل. إنه الحب المستعد أن يطلق المحبوب حراً كما يُطلَق السهم في الفضاء أو يُطلَق القمر في مداره الجديد.

ثم تأتي المرحلة الأخيرة وفيها يجني الإنسان ثمار الحب إذ يتحول هو نفسه إلى شعاع في شمس الحياة ويتحد بالكلّ، فيصبح كالبذرة التي تخلع قشرتها وتتفق نفسها ساقا وجذورا وأوراقا وثمارا، أما هي فلا توجد بعد.

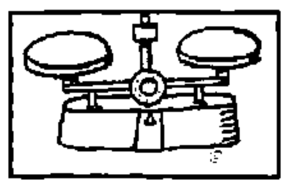
الرشد المبكر



المرحلة السادسة من مراحل إريكسون الثمانية هي مرحلة الرشد المبكر (٢٠-٤٠ سنة). في هذه المرحلة تحدث أحداث جسام وتحديات كبيرة للشخصية الإنسانية فهي مرحلة اختيار العمل وتحديد المستقبل الوظيفي وهي أيضاً مرحلة الزواج وتكوين الأسرة. هذان التحديان يكشفان بكل صدق المستوى الحقيقي للنضوج الذي وصل إليه الإنسان فهما التحديان اللذان يكشفان عن قدرة الإنسان على عمل علاقات حميمة: النوع الأول من العلاقات الحميمة التي يدخلها الإنسان في مثل هذه المرحلة هو علاقات العمل أو الخدمة الاجتماعية. والنوع الثاني بالطبع هو الزواج. في مثل هذه المواقف يحتاج الأشخاص إلى أن يقتربوا من بعضهم البعض ويلتزموا ببعضهم البعض لكونهم يحملون حملاً ثقيلاً معاً. التشبيه الذي يستخدم دائماً هو تشبيه البقرتين اللتين يجران نفس المحراث يجب أن يكونا قريبتين من بعضهما البعض لكونهما تعملان معاً تحت حمل واحد.

إذا كان الإنسان قد اجتاز المراحل السابقة وقام بحل أزمات النمو في الطفولة والمراهقة، فمن المفترض أن يكون قد وصل للرشد وجدانياً (راجع مقدمة الكتاب) وليس فقط زمنياً Emotionally Adult لكن الحقيقة أن الكثيرين يصبحون راشدين زمنياً وآباء وأمهات بيولوجياً دون حتى أن يقتربوا من الرشد ودون أن يصبحوا آباء وأمهات وجدانياً. وتكمن أغلب مشكلات العمل و الزواج في أن الشباب يدخلون مجال العمل و يتزوجون، بل وينجبون قبل وصولهم وجدانياً إلى هذه المرحلة.

تحدي هذه المرحلة: العلاقة الحميمة أم الانعزال



يكمن التحدي الذي تقدمه العلاقات الحميمة وبالذات الزواج، في الحاجة إلى توازنات صعبة وهذه التوازنات تحتاج إلى مستوٍ عالٍ من نضوج الشخصية. سوف نتناولُ بعضاً من هذه التوازنات محاولين استجلاء أين تقع نقطة الاتزان بين موقفين كلاهما سليم.

أولاً: التوازن بين الأخذ والعطاء. في الطفولة يميل الإنسان للأخذ أكثر من العطاء، وهذا طبيعي في هذه المرحلة. ثم تأتي مرحلة المراهقة حيث يبدأ الصراع بين الأخذ والعطاء. عندما يصل الإنسان إلى سن الرشد المبكر من المفترض أن يكون قد وصل للنضوج الذي يسمح له بممارسة الاتزان بين الأخذ والعطاء. ثم في مراحل الرشد المتوسط والمتأخر، من المفترض أن يكون الإنسان قد وصل إلى نضوج يسمح له بأن يعطي أكثر مما يأخذ ويتحمل فترات أطول من تأجيل احتياجاته من أجل الأطفال والأشخاص الأقل نضوجاً بصفة عامة. هذا ما نسميه الموقف الوالدي. في سن الرشد المبكر من لا يزال يمارس الأخذ أكثر من العطاء هو لا يزال، نفسياً، في مرحلة الطفولة. ومن يمارس العطاء أكثر من الأخذ بشكل مستمر في هذه المرحلة أو قبلها ، فهو يتعامل بما يمكن أن نسميه "والدية مزيفة" أي بنضوج غير حقيقي لم يصل إليه بعد. وعادة فإن من يعطي ما ليس يملكه، سرعان ما ينقلب عطاؤه عنفاً وثورة أو يتحول إلى اكتئاب وحزن.

- الفتاة التي تعامل خطيبها كأم له وتتحمل أنانيته المفرطة، تفقد مع الوقت قدرتها على الاستمتاع بالحياة وقدرتها على حماية حقوقها. وسرعان ما يفقد خطيبها اهتمامه العاطفي بها لأنها تتحول إلى أم له.

- الشاب الذي يساير أصدقاءه في كل شيء ويحتمل رعونتهم للحفاظ على العلاقة، سرعان ما يبدأ أصدقاؤه في استغلاله والتعامل معه "كأمر مسلم به" ولن يمضي وقت طويل قبل أن تنقطع علاقة الصداقة.
- الأم التي لم تعرف سوى العطاء ولا تستطيع الأخذ مطلقاً، إما إنها تدرب أبناءها على الأنانية والأخذ فقط (الطفولة الوجدانية) أو تدربهم على أن العطاء هو الأسمى فيعطون دون أن يتعلموا الأخذ مطلقاً ويشعرون بالذنب إذا أخذوا.

الوالدية المزيفة

في المرات الأولى لركوبي الطائرة استفزتني عبارة متكررة من ضمن تعليمات السلامة والأمان التي تتلى بصورة روتينية في كل مرة تقلع فيها الطائرة. العبارة تقول أنه إذا انخفض الأكسجين في كابينة الطائرة سوف تنزل تلقائياً أقنعة الأكسجين وأنه على الكبار وضع القناع أولاً قبل مساعدة الصغار. المستفز في هذه العبارة هو أنها تحدت المفهوم السائد عندنا وهو أن الأطفال يجب أن يكونوا أولاً. لكنني عندما فكرت في الأمر بعمق، وجدت أن الراشد إذا حاول أن يُلبس طفله القناع أولاً ووجد صعوبة في ذلك (وهذا وارد مع الأطفال) فسوف يختنق ولن يستطيع أحد مساعدته هو وطفله. أما إذا ارتدى هو القناع أولاً بسرعة يستطيع أن يأخذ كل الوقت الذي يحتاجه لكي يُلبس طفله القناع دون أنه يختنق وهو يحاول أن يفعل ذلك. هذا هو الفرق بين الوالدية الحقيقية والوالدية المزيفة. الوالدية الحقيقية يجب أن تمر بالقدرة على الأخذ لكي يكون عطاؤها بعد ذلك ثابتاً ومستقراً. الوالدية الحقيقية يجب أن تمر بالرشد الذي يعترف بالواقع ويحترمه، والواقع هنا يقول أن الراشد ليس إلهاً و أن له احتياجات يجب أن يسددها حتى يستطيع أن يسدد احتياجات الآخرين بصورة مستمرة ومنتظمة.

صحيح أن العطاء مغبوط وأكثر نضوجاً من الأخذ، واليد العليا (التي تعطي) أفضل من اليد السفلى (التي تأخذ)، لكن هذا لا يعني الركون إلى العطاء دون العودة إلى حالة الاتزان بين الأخذ والعطاء. الضعف الذي قد يمر به الآخرون (سواء ماديا أو معنويا) هو المبرر الذي يجعلنا نمارس معهم العطاء أكثر من الأخذ وهذا فقط مرحلياً وليس باستمرار لئلا يظلوا ضعفاء محتاجين، أو أن ننسى أننا نحن أيضاً بشر محتاجون، بل الهدف هو أن نحتمل ضعف الضعفاء إلى أن يتقووا ويعودوا لممارسة الاتزان بين الأخذ والعطاء، دون أن ننكر نحن أيضاً ضعفنا واحتياجنا. يقول الكاتب والفيلسوف ك. س. لويس في كتابه *أنواع الحب الأربعة*[٥٠] مشيراً إلى ما يسميه حب الاحتياج Need Love وحب العطاء Gift Love

> النفوس السامية ربما تقول لنا أننا ينبغي أن ننمو فيما وراء حب الاحتياج، لكن هذه النفوس السامية، إن كان سموها حقيقياً، ينبغي أن تقول لنا في الوقت نفسه أن هذا السمو يتوقف عن أن يكون سمواً حقيقياً، وربما يتحول إلى مجرد أفلاطونية جديدة[٥١] أو ربما حتى وهم شيطاني في اللحظة التي يجترئ فيها الإنسان أن يفكر أنه يستطيع الحياة معتمداً على هذا "السمو" ويصل به الأمر إلى أن يتخلى تماما عن عنصر الاحتياج ويحتقره.

ثانياً: الاتزان بين الكلام والاستماع. كما هو الحال في العطاء والأخذ، تعتمد العلاقات الحميمة على الاتزان بين الكلام والاستماع. لكي ننقل أفكارنا ونعبر عن مشاعرنا نحتاج إلى أن نتكلم. ولكي نفهم الآخرين وندخل إلى عالمهم نحتاج إلى أن نستمع. والاستماع الذي يتيح لنا الدخول لعالم الآخر، ليس فقط الاستماع السلبي الصامت، وإنما أيضا الاستماع الإيجابي الذي يسأل مبديا الاهتمام والرغبة في

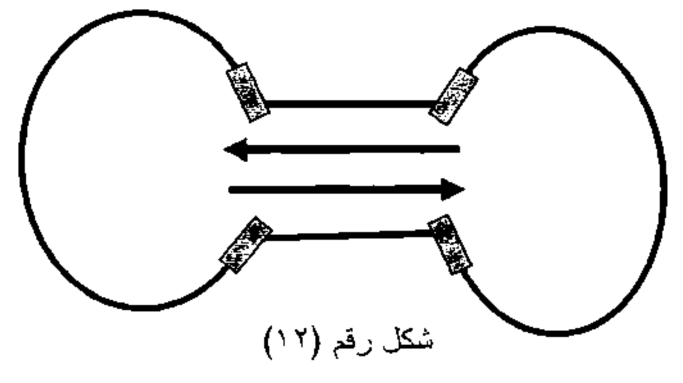
---

50 C.S. Lewis, *The Four Loves*, (Ireland: Harvest books, 1960)

٥١ فلسفة يونانية قديمة أثرت في المسيحية والإسلام، وهي تعتبر أن الإنسان الناضج لا يجب أن يحتاج لأي شيء

المشاركة، والذي أيضاً يعطي رد فعل يوحي بأن ما قاله الآخر قد وصل وتم فهمه وقبوله. نحن نحتاج لمن يمارس معنا الاستماع السلبي الصامت، عندما نكون في حالة من المشاعر الشديدة كالخوف والحزن والغضب، ونريد أن يخرج ما يجيش بصدورنا دون أدنى مقاطعة. بينما في حالات أخرى نحتاج إلى رد فعل ممن يسمعنا يطمئننا أن ما نقوله مقبول. في بعض الأحيان ينبغي أن نكون مستعدين أن نستمع للآخرين أكثر من أن نعبر عن أنفسنا. أي أن نحتمل مشاعر الآخرين ومشكلاتهم و نقوم بتنحية مشاعرنا ومشكلاتنا للخلفية مؤقتاً. ولكن يجب أن يأتي وقت نكون فيه مستعدين أن نتكلم عن أنفسنا ونشارك مشاعرنا ومشكلاتنا مع الآخرين، وبالذات من قد شاركونا من قبل بمشكلاتهم وصراعاتهم. في كثير من الأحيان أسمع عن علاقات قطعت لأن أحد الطرفين مارس الاستماع والمساندة لصديقه دون أن يعبر أبداً عن مشكلاته واحتياجاته هو. فمن تسانده دون أن يساندك، يشعر مع الوقت بعدم التكافؤ في العلاقة. وربما يشعر أنك تمارس عليه "والدية مزيفة" أو ربما تعالياً وسيطرة.

ثالثاً: توازن الاقتراب والابتعاد (الحدود). لكي تستمر العلاقات الحميمة، ينبغي أن تتم المحافظة على الحدود. الحدود بين البشر تبنى على حقيقتين هامتين: الأولى هي أننا *متشابهون* وبالتالي نحتاج إلى بعضنا البعض والثانية هي أننا *مختلفون* عن بعضنا البعض. لكوننا متشابهين ونحتاج إلى بعضنا البعض، ينبغي أن تكون هناك قنوات اتصال بيننا فكرياً ووجدانياً وجسدياً. نحتاج إلى أن نتكلم ونعبر عن آرائنا لبعضنا البعض ونحتاج إلى أن ننقل مشاعرنا للآخرين ونستوعب مشاعرهم، كما أننا نحتاج إلى أن نتلامس و نتشارك على عدة مستويات من المشاركة الإنسانية. ولكوننا أيضاً مختلفين فهذه القنوات يجب أن تكون لها حدود وبوابات يملك كل طرف الحق في فتحها وغلقها والتحكم في ما يمر منها وإليها.



شكل رقم (١٢)

الحدود الصحية في العلاقات

نحن نحتاج إلى التواصل الفكري، لكن نحتاج أيضاً ألا نفرض آراءنا على الآخرين ولا نخضع لفرضهم آراءهم علينا. ونحن نحتاج للتواصل الوجداني، لكن لنا الحرية أن تكون مشاعرنا مختلفة عما يشعر الآخرون مهما كان بيننا من محبة ومودة. ونحن نحتاج إلى التلامس لكن دون اقتحام أو استخدام. نحن نحتاج إلى أن نفتح حياتنا الخاصة وشئوننا الداخلية على الآخرين وندخل إلى حياتهم لكن كل هذا من خلال السماح والاستئذان وليس من خلال التسلط وفرض النفس على الآخرين بالقوة. التداخل وتجاوز الحدود يسبب الألم لكل من يتداخل ومن يسمح بالتداخل على حد سواء. فمن يتعرض للتداخل يشعر بألم الانتهاك، ومن يتداخل يتحمل نتائج سلبية مثل الرفض أو ربما العنف من جانب من تم التداخل بحقه وعندئذ لا يلومنّ إلا نفسه.



رابعاً: توازن الذكورة والأنوثة. من أكبر التحديات في الزواج هو أنه علاقة بين ذكر وأنثى. الذكورة والأنوثة النفسية موجودة في كل من الرجل والمرأة، ولكن بطبيعة الحال تكون الذكورة في الرجل أكثر منها في المرأة و الأنوثة في المرأة

أكثر منها في الرجل. تحتاج العلاقة الناضجة بين الرجل والمرأة إلى أن يكون الرجل لديه ذكورة كافية (نفسياً) وفي نفس الوقت يدرك ويتلامس مع الجانب الأنثوي الذي فيه وبالتالي يستطيع أن يستوعب شريكة حياته. أيضاً المرأة تحتاج إلى قدر كافٍ من الأنوثة وفي نفس الوقت تتلامس مع الجانب الذكوري الذي فيها لكي تستطيع أن تفهم زوجها. يؤدي عدم التوازن بين الذكورة والأنوثة في الزواج إلى مشكلات عديدة منها:

- نقص الذكورة النفسية عند الرجل (الإقدام والشجاعة والاحتواء والحماية) فيكون رجلاً من الخارج لكنه وجدانياً لا يزال ولداً صغيراً. هذا يجعله دائماً يشعر بالنقص وبالتالي يحاول تعويض نقص الذكورة النفسية بعنف قد يصل للاعتداء الجسدي. بينما الزوجة تشعر دائماً بعدم الإشباع العاطفي وعدم الحماية.
- نقص الأنوثة النفسية عند المرأة (الحنان والرقة والصبر) فيشعر الرجل أنه متزوج من "رجل" مثله ينافسه ويتحدّاه (حتى وإن كانت تلك المرأة شديدة الأنوثة جسديا، وجنسياً) في هذه الحالة يشعر الرجل بالوحدة.
- عدم تلامس الرجل مع الجزء الأنثوي الذي فيه. وهذا ربما يجعله عقلانياً عملياً أكثر من اللازم فلا يقيم وزناً للمشاعر ولا يميل للتعبير بالكلام عن الحب، مما يجعل زوجته محبطة أغلب الوقت.
- عدم تلامس المرأة مع الجانب الذكوري الذي فيها. وهذا يجعلها سلبية غير مبادرة كما أنها تكون شديدة الحساسية مفتقرة للموضوعية في المناقشة والتفاعل، مما يجعل زوجها يشعر بعدم الفهم والمساندة وبالتالي الشفقة على النفس والإحباط.

الرجل يهتم بالتعبير عن الحب من خلال الأمور العملية (مثل الخضوع) والمرأة تهتم بالتعبير عن الحب من خلال الأمور العاطفية .

تقودنا قضية التوازن بين الذكورة والأنوثة إلى توازن آخر في العلاقة بين الرجل والمرأة وهو توازن المحبة والخضوع. الذكورة النفسية تميل للأمور العملية فمن الطبيعي أن من يقوم بمهمة عملية، مثل إصلاح شيء، يحتاج لخضوع من يساعده. فعندما يطلب منه "مَفَكاً" مثلاً ينبغي أن يخضع له ولا يناقشه. لذلك تميل الذكورة (وبالتالي الذكور) إلى التعبيرات العملية عن المحبة مثل الخضوع. أما الأنوثة النفسية فهي تميل للتعبير عن الحب من خلال الحنان واللمس والكلام الرومانسي أكثر من الأمور العملية. لكن في بعض الأحيان تكون المرأة في موقف ذكوري، أي تقوم بمهام عملية مثل الطبيخ أو توصيل الأولاد للمدرسة، في هذه الحالة هي تحتاج أيضاً إلى خضوع زوجها لها وهو يساعدها. وبالمثل، في بعض الأحيان يكون الرجل في موقف أنثوي، وذلك عندما يعاني من إحساس بالخوف أو الحزن أو الوحدة. في هذا الوقت يحتاج الرجل للحنان والتعبير عن الحب والمساندة بالكلمة الحلوة واللمسة الحانية. فإذا كان الرجل يحتاج الخضوع أكثر من المرأة والمرأة تحتاج للحب أكثر من الرجل، إلا أننا كلنا كبشر نحتاج إلى أن يُحب بعضنا بعضاً من قلب طاهر، وأيضا لأن نكون جميعنا خاضعين بعضنا لبعض ونتسربل بالتواضع.

الرشد المتوسط



المرحلة السابعة (قبل الأخيرة) من مراحل حياة الإنسان بحسب نظرية إريك إريكسون هي مرحلة الرشد المتوسط (٤٠-٦٠) أو "منتصف العمر" هذه المرحلة من المفترض أن تكون أكثر مراحل العمر استقراراً وإنتاجاً وإبداعاً ، حيث أنها المرحلة التي من المفروض أن نجني فيها ثمار تعبنا في وظائفنا وأعمالنا في العشرين سنة الماضية. وأيضاً في الزواج وتربية الأطفال الذين يكبرون في هذه المرحلة ويصبحون أصدقاءً لنا. من يصل لهذه المرحلة ينبغي أن يكون قد وصل إلى مرحلة الوالد وجدانياً Emotionally Parent التي فيها يكتسب الإنسان قدرة أكبر على التضحية والعطاء دون انتظار الرد. هذا بطبيعة الحال إذا كان اجتاز المراحل التطورية السابقة. لكن للأسف أغلبنا لا يجتاز مراحل التطور النفسية والوجدانية في وقتها فنصل إلى هذه المرحلة عمريا فقط بينما في واقع الأمر ربما لا نزال أطفالا أو مراهقين. قليلون جدا هم الذين وصلوا بالفعل إلى مرحلة الوالد وجدانيا.

تحدي المرحلة: خلق جيل تالٍ أم الركود

من وصل إلى مرحلة الوالد وجدانياً يهتم بخلق جيل تالٍ والتأثير فيه، سواء كان هذا الجيل أولاداً طبيعيين أو تلاميذ في المهنة أو في الحياة عموماً. يستطيع *الوالد* أن يفعل ذلك لكونه أصبح قادراً على الخروج خارج نفسه والنظر للمجتمع بصفة عامة. ولكونه يؤمن برسالته ويهتم بأن يُحَمِّلها لجيل تالٍ من بعده. لكي يستطيع الوالد أن يفعل ذلك يجب أن يكون قد حقق نفسه بالفعل في المرحلة السابقة وهي مرحلة النجاح في العمل والعلاقات. أما من لم يصل إلى مرحلة *الوالد* ولا يزال في مرحلة *الرشد المبكر* وجدانياً، فإنه عندئذ يهتم بأن يفعل الأشياء بنفسه لكي يثبت

ذاته ويحقق نجاحه الشخصي. أيضاً من لم يصل حتى إلى مرحلة الرشد ولا يزال في مرحلة *المراهقة* وجدانياً فهو يعاني من كم أكبر من عدم الأمان يجعله حساساً ودفاعياً وربما متمرداً. كل هذا لكونه مهتماً أكثر من أي شيء آخر بتحقيق هويته هو وهذا ما يسمى المراهقة المتأخرة.

أزمة منتصف العمر

هذه الأزمة تمر بكل من يصل إلى منتصف العمر مثلما تمر أزمة الهوية بكل من يمر بمرحلة المراهقة. أما شدتها فتتناسب مع قرب أو بعد الأشخاص من تحقيق الهدف التطوري الخاص بهذه المرحلة. فمن لديه رواسب طفولة أو مراهقة كبيرة، يمر بأزمة منتصف عمر شديدة، ومن لديه رواسب أو مهام تطورية قليلة لم تنجز، تكون أزمة منتصف العمر الخاصة به أقل حدة.

منتصف العمر مرحلة ينظر فيها الإنسان ويكتشف فجأة أن الباقي من عمره أقل من الذي مضى وأنه لم يعش بعد كما كان يريد أن يعيش، خصوصا وإن لم يكن قد بذل مجهوداً في فحص وتأمل حياته وأهدافه في المراحل السابقة. في بعض الأحيان يضطر البعض لأن يعيشوا لهدف واحد مثل تحقيق الثروة أو تربية الأبناء أو النجاح في العمل فقط، فيعيشون حياة أحادية وليس حياة متعددة الأبعاد. مثل هؤلاء عندما يصلون لمنتصف العمر يكتشفون أن هناك جوانب في حياتهم لم يهتموا بها مطلقاً وأن العمر يمضي ولم يفعلوا ما كانوا يريدون فعله، فيتركون كل شيء وينغمسون في هذه الأشياء سواء كانت علاقات عاطفية أم جنسية أم انصرافاً تاماً للمتعة واللهو.

أما من عاش حياة من التأمل الشخصي والفحص المستمر لدوافعه وأهدافه، فإنه غالباً ما يصل إلى منتصف العمر وهو يشعر بكم أكبر من الرضا عن حياته الشخصية، عندئذ يستمر في تحقيق ذاته من خلال التأثير في جيل تالٍ ليحيا ذلك الجيل حياة أفضل من التي عاشها وبالتالي يساهم مثل هؤلاء في تقدم البشرية كلها. أما من لم ينجزوا مهام النمو والتطور المفترض إنجازها فلا تمر "المياه" من حياتهم إلى جيل تالٍ، بل يصابون بالركود والسكون كبركة آسنة، ويتسببون لأنفسهم ولغيرهم في الكثير من المشكلات.

من عاش حياة من الفحص المستمر لحياته. فإنه غالباً ما يصل إلى منتصف العمر وهو يشعر بكم أكبر من الرضا عن حياته الشخصية.

الرشد المتأخر



في هذه المرحلة الثامنة والأخيرة (بعد الستين) غالباً ما ينتهي التاريخ الوظيفي للإنسان وتضعف الصحة إلى حد كبير عند الغالبية، إلا أن البعض يظلون محتفظين بنشاطهم وقدرتهم على العطاء في هذه المرحلة. هذه المرحلة تتميز بالكثير من الضغوط مثل الوحدة وفقدان شريك الحياة، وانصراف الأبناء ليعيشوا حياتهم ويهتمون بأعمالهم وأسرهم. كما أن المستوى الاقتصادي ينخفض عند البعض الذين لم يحققون نجاحاً مادياً كبيراً في عملهم. في هذه المرحلة، يظل الإنسان محتاجاً لكل احتياجات المراحل السابقة، لكن في هذه المرحلة تعود الاحتياجات لتشابه احتياجات الطفل وربما الرضيع، وذلك لكون هذه المرحلة تتميز بقدر من العجز والاحتياج للآخرين. يزداد الاحتياج للرفقة والصُحبة مما يدفع الكثير ممن يمرون بهذه المرحلة إلى الانخراط في أندية لها أنشطة للمسنين ويبدأ البعض منهم في اكتشاف مواهبه وهواياته ويذهب في رحلات أو أنشطة اجتماعية يقدم فيها حكمته

وخبرته للمجتمع ككل. يحتاج المسن أيضاً لأن يستمر في الشعور بكونه لا يزال عضواً عاملاً في الأسرة والمجتمع وأن الناس يحتاجون لما يستطيع أن يقدمه.

تحدي هذه المرحلة: الاكتمال أم اليأس

إذا كان المسنّ قد حقق المهام التطورية السابقة، فإنه عند هذه المرحلة يمكن أن يشعر بالرضا والاكتمال. عندما ينظر لحياته الماضية، يشعر أنه عاش كما كان ينبغي أن يعيش، و أنه بالفعل أثر في الجيل التالي، وذلك عندما يرى أولاده وبناته وتلاميذه ناجحين ومثمرين ومعترفين بفضله/فضلها عليهم. عندئذ يكون المسنّ قد وصل إلى المرحلة التطورية التي يمكن أن نطلق عليها مرحلة *الشيخ*، أو الحكيم. في بعض البلاد يطلقون على مثل هؤلاء عبارات جميلة مثل: المواطن الأقدم senior citizen أو الأكبر elder وهذه عبارات تحمل في طياتها معنى الحكمة والاكتمال. في هذه المرحلة يمكن أن يُشكّل الإنسان ضمير مجتمعه وخلاصة حكمته.

من وصل إلى مرحلة *الشيخ* وجدانيا وليس عمريا فقط يسعد بأن يرى الجيل التالي ينجح ويتقدم ويشعر بالرغبة في تقديم كل خلاصة خبرته لذلك الجيل. مثل هؤلاء الأشخاص يمكن أن يساعدوا المجتمع على تَمثُّل ماضيه وفهم حاضره واستشراف مستقبله. أما من لم يستطيعوا الوصول إلى هذه المرحلة من النضوج، نجدهم إما متمسكين بالماضي بصورة عاطفية غير واقعية ويبكون على أطلاله، أو منحصرين في أنفسهم واحتياجاتهم ومطالبهم، ومشاعرهم بالعقوق من الجيل الأصغر ويمارسون كل أنواع الضغط والإشعار بالذنب. بطبيعة الحال تحدد الحالة الصحّية للمسن في هذه المرحلة الكثير من مستوى نضوجه النفسي والوجداني.

الموت الروحي قبل الجسدي

أيضاً الحالة الروحية تحدد الكثير من صراع المسنّ مع قضية الموت وانتظاره وعدم الخوف منه. من أقام علاقة روحية عميقة مع الله، يعلم أن الحياة لا تنتهي بنهاية الجسد وإنما تنطلق إلى آفاق أبعد وأرحب. شبه أحدهم الموت بالولادة إلى حياة أرحب كما يولد الطفل ويخرج من الرحم الذي كان يظنه كل الحياة والوجود ليجد وجوداً آخر فلا يتصور أنه كان محصوراً في ذلك المكان الضيق المحدود. من يستطيع أن يستوعب هذه الحقيقة عقلياً ووجدانياً، لا يعيش خائفاً الموت ومتصوراً أنه نهاية الوجود كله.

> سألت ذات مرة أحد الشيوخ: "ماذا تشعر عندما تنظر للوراء وتتأمل حياتك الماضية؟ فأجابني إجابة لم أكن أتوقعها. قال: " أنا لا أنظر للوراء. أنا أنظر للأمام. لا يزال لدي عمر لأعيشه حتى آخر لحظة، ولا يزال هناك أشخاص أستطيع أن أنقل لهم رسالة الحياة."

هذا التوجه في الحياة دليل على أن مثل ذلك الإنسان قد عاش حياة فعّالة وقام بالمهام التطورية الواجبة لكل مرحلة عمرية. ربما يكون قد تأخر في بعض المراحل، وربما يكون قد مر بخبرات ساعدته على أن يلحق بركب التطور الروحي والنفسي، حتى استطاع أن يشعر في ذلك العمر بالاكتمال وعدم اليأس. هذا الشعور بالاكتمال جعله ينظر للأمام، لا ليحقق شيئاً لنفسه، وإنما لينقل رسالته لأجيال تالية. وفي النهاية أحب أن أختم هذا الجزء بمقطع من ديوان عبد الرحمن الأبنودي "جوابات حراجي القط":

> والواحد منينا يا فاطنة لازماً على ضهر الدنيا..
> يترك لون
> مَرَة.. راجِل.. لازم نطلع منها سايبين لون
> إيد البني آدم ما تسيبش في الأرض دي لون
> ملعونة..
> وصاحبها ملعون.



شارك عن العطاء والأخذ في حياتك

هل لديك مشاكل في العطاء، هل تخاف من الاقتراب والعطاء لئلا تُستغَل؟ هل تشعر بأمان أكثر عندما تأخذ أكثر مما تعطي؟ هل لم تتعلم العطاء؟ في رأيك ما هي النتائج السيئة لذلك في حياتك؟ هل تشعر بالإحراج من الأخذ وتفكر بسرعة كيف سوف ترد؟ هل تخاف من أن تطلب أو تستقبل عطاء من الآخرين لئلا تضايق الآخرين أو لئلا يقال عليك أنك أناني أو مستغل؟ هل تشعر أنه ليس من حقك أن تأخذ أي شيء؟ في رأيك ما هي النتائج السيئة لذلك في حياتك؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

النضوج هو
أن يصبح الجانب الأكبر من التحكم
في الحالة النفسية
نابعاً من الداخل وليس من الخارج.

الاعتمادية ببساطة هي أن يعتمد استقرار الإنسان الداخلي على أمور خارجية أكثر مما يعتمد على خياراته الشخصية وسلامه الداخلي. وبالتالي فإن الاعتمادية تتضمن محاولات مستمرة للسيطرة على البيئة الخارجية، من أشياء وأشخاص، بحثاً عن الاستقرار والتوازن النفسي. ولأن الاستقرار الحقيقي ينبع من الداخل أكثر من الخارج، فإن هذه المحاولات دائما ما تبوء بالفشل على المدى البعيد، وإن حققت بعض النجاح المؤقت.

الاعتمادية في الطفولة أمر طبيعي، فالطفل يمكن إيقاف حزنه وصراخه بصورة "سحرية" بقطعة حلوى أو لعبة. هذا مقبول من الطفل الصغير لأن شخصيته لم تنمُ بعد للدرجة التي يكتسب فيها القدرة على التحكم في حالته النفسية الداخلية بنفسه أو بمساعدات خارجية بسيطة. فالنمو والنضوج هو أن يصبح الجانب الأكبر من التحكم في الحالة النفسية نابعاً من الداخل وليس من الخارج. هذا يمكن تشبيهه بتحكم الإنسان في درجة حرارة جسمه. الجسم السليم يستطيع أن يتحكم في درجة حرارته لتكون حول ٣٧ درجة مئوية مهما كانت درجة حرارة الجو الخارجي. صحيح أنه يتأثر بالبرد والحر، وربما يحتاج لمعونة خارجية مثل أغطية ثقيلة في البرد أو مروحة أو مكيف هواء في الحر، ولكن العبء الأكبر يقع على جزء في المخ مسئول عن ضبط الحرارة كما لو كان "ترموستات" داخلياً للإنسان. وعندما تكون هذه الوظيفة سليمة في الإنسان فإنه يستطيع أن يكون مستقراً في ظروف جوية مختلفة، وبالتالي تكون له حرية في الحركة والتنقل ومرونة في التعامل مع

الظروف الجوية المختلفة دون الحاجة للسيطرة على الظروف وتغيير درجة حرارة الجو المحيط، وبالتالي يكون أكثر قدرة وإنتاجاً.

> الاعتمادية هي
> جزء من الذات الدفاعية المزيفة.
> أو هي الطريقة التي بها
> تقوم الذات المزيفة بصنع علاقات.

نفس الأمر يقال أيضاً على الجانب النفسي من الإنسان، ولكن الفارق هو أن "الترموستات" النفسي لا نولد به وإنما يتكون من خلال العلاقات المؤثرة في الطفولة والمراهقة، وأقربها العلاقات في الأسرة التي نشأنا فيها. فإن كان ضابط الحرارة في مخ الإنسان يحتاج إلى تسعة شهور ليصبح الجنين قادراً على الخروج من الرحم المكيف الهواء للعالم المتقلب، فإن قدرة الإنسان نفسياً على التوافق النفسي، تتطلب سنوات طويلة (حوالي ١٨ – ٢٠ سنة) من التنشئة في أسرة سليمة نفسيا حتى يستطيع بعد أن يخرج من حضن هذه الأسرة أن يتعامل مع الظروف والضغوط النفسية المختلفة في المجتمع. أي أن الطفل والمراهق عندما يتلقى تربية سليمة متوازنة تبدأ شخصيته في "تجاوز" الاعتمادية الطفلية ويتعلم أن يسيطر على نفسه من الداخل. جدير بالذكر هنا أن تجاوز الاعتمادية لا يعني ألا يتأثر الإنسان بالأحداث والعلاقات التي حوله، ولا يعني ألا يعتمد على غيره في أي شيء، وإنما يكون اعتماده في حدود صحّية. وهذا هو الفرق بين الاعتماد الصحّي والاعتماديّة المرضيّة. أما إذا لم يحصل الإنسان في فترة الطفولة والمراهقة على تربية متوازنة بها قدر مناسب من القبول غير المشروط والحنان والتشجيع والتقدير، وقدر مناسب أيضاً من المحاسبة وتحمل المسئولية، فإن هذا الطفل الاعتمادي يظل داخله مهما كبر، ويظهر وقت الضغوط ويجعله يتصرف بطريقة اعتماديّة مرَضية.

هكذا فإن درجة الاعتمادية التي يعاني منها الإنسان تتناسب مع قدر عدم الاستقرار الذي كان في الأسرة التي نشأ فيها. هذا بالطبع لا يتجاهل الصفات الوراثية التي

يرثها الإنسان من والديه المباشرين، وأيضاً من الأجيال السابقة عبر العوامل الوراثية "الجينات". ولا يتجاهل أيضاً التعليم المباشر فمن الممكن أن المبادئ الاعتمادية يتم تعليمها وتوريثها كقيم أسرية أو مجتمعية أو حتى دينية.

ما هي هذه الأشياء الخارجية التي قد نعتمد عليها اعتمادية مرضية؟

يمكن أن تكون هذه البيئة الخارجية أي شيء. ربما من أجل التبسيط يمكن أن نلخص هذه الأشياء في الآتي:

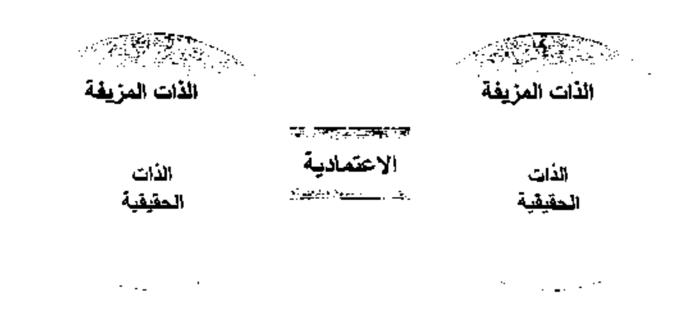
- أشياء (المواد المخدرة).
- سلوكيّات (أكل/ سلوكيات جنسية/ مقامرة/ هوس الكمال Perfectionism).
- أو علاقات (إرضاء الناس/ السيطرة على الناس/ الحب والعلاقات العاطفية).



تم اكتشاف مفهوم الاعتمادية في عائلات مدمني الخمر حيث يربط أهل المدمن حالتهم النفسية وتقييمهم لأنفسهم، بحالته هو أو تعافيه، لذلك فإنهم يحاولون شفاءه أو السيطرة على إدمانه، وهذا يبوء بالفشل دائما لأن تعافي المدمن يجب أن ينبع منه هو. وقد تم إطلاق تعبير "الاعتمادية المتواطئة" Co-dependency على مثل هذه العلاقات لأنها بين شخصين اعتماديين. أحدهما يعتمد على الخمر بينما الآخر يعتمد على المدمن. لقد كان التعريف هنا نابعاً من وصف علاقة وليس من وصف مرض أو اضطراب في الشخصية. ولكن ظلت هذه التسمية باقية، حتى بعد اكتشاف أن الاعتمادية مرض أولي وليس ناتجاً فقط من علاقة بين المدمن والمقربين إليه.

الاعتمادية والذات المزيفة

تُعتبر الاعتمادية المتواطئة جزءاً من النظام الدفاعي المزيف الذي تبنيناه في طفولتنا للبقاء على قيد الحياة في أسرة مضطربة لأنه لم يكن لنا أي أدوات أخرى لبرمجة الذات ومعالجة عواطفنا المجروحة. بكلمات أخرى الاعتمادية هي أحد برامج الذات الدفاعية المزيفة وبالتحديد هي برنامج العلاقات الخاص بهذه الذات.



شكل رقم (١٣) الاعتمادية برنامج من برامج الذات المزيفة

أعراض الاعتمادية

أولاً: في العلاقة بالنفس

أ . العلاقة السلبية بالنفس

الحياة في أسرة مضطربة بها إهمال وإساءات تجعل علاقة الفرد بنفسه سيئة أو على الأقل ضعيفة. الطريقة الوحيدة التي تجعل الفرد يشعر بنفسه وقيمته في أسرة مثل هذه هي من خلال الخدمة وحل المشكلات. لذلك فإن الاعتمادي لا يمكن أن يكون سعيداً هكذا بدون سبب، لا بد من وجود سبب قوي للشعور بالرضا والسعادة. لا بد من نجاح باهر أو تحقيق شيء عظيم أو خدمة متفانية، لكي يحصل الاعتمادي على لحظات من الشعور بقيمة نفسه. قد تأخذ العلاقة السلبية بالنفس

شكلا خبيثا في صورة الرغبة في الوصول للكمال Perfectionism بحيث يعاني الاعتمادي من الإحساس بالالتزام والجدية أكثر من اللازم سعياً وراء القبول من الآخرين، وظناً أن الآخرين لن يقبلوه إلا إذا كان كاملاً، لأنه هو نفسه لا يستطيع أن يقبل نفسه بسهولة. لا يستطيع الاعتمادي أن يغفر لنفسه بسهولة أو يتعامل مع أخطائه بصورة إيجابية، وإنما يميل للشعور المبالغ فيه بالذنب، ولوم نفسه أكثر من اللازم. لا يستطيع الاعتمادي أن يتوقع من الحياة أشياء جيدة إلا إذا دفع ثمنها، وحتى إذا دفع ثمنها وحصل عليها يرفض أن يأخذها لأنه لا زال يشعر أنه لا يستحقها.

ب. عدم القدرة على رعاية النفس

لم يتلقَّ الاعتمادي رعاية في الطفولة فلا يعرف كيف يرعى نفسه. كما أنه يجد صعوبة في استقبال الحب والرعاية من الآخرين. بعض الاعتماديين يطالبون من حولهم أكثر من اللازم برعايتهم، والبعض الآخر (الاعتماديون العكسيون) لا يطالبون أحدا بشيء. لكن كلا النوعين يتميز بعدم القدرة على رعاية نفسه أو استقبال الرعاية والحب. دائماً ما يشكون في حب الآخرين ويتوجسون من الاعتماد عليهم.

ج. الأمية الوجدانية

بسبب الحياة في أسرة مضطربة لا تسمح بالتعبير عن المشاعر، فإن الاعتمادي فقير جداً في الذكاء الوجداني (أي مهارة التعامل الناضج مع المشاعر) وهذا يؤدي إلى إنكار المشاعر وعدم القدرة على التعبير عنها، أو ربما المبالغة في التعبير عنها في صورة انفجارات من الغضب والانهيار.

ثانياً: في العلاقة بالآخرين ـــــ سمات العلاقات الاعتمادية

أ . علاقات بلا حدود صحية

من أهم سمات العلاقات الاعتمادية عدم القدرة على عمل حدود صحية في العلاقات. لكي يضبط الإنسان المسافة التي بينه وبين إنسان آخر في العلاقة فلا يقترب أكثر من اللازم أو يبتعد أكثر من اللازم يحتاج إلى قدر من النضوج النفسي الذي يتيح له أن يعي مشاعره ومشاعر الآخرين ويدرك ما هي المسافة المناسبة التي تسمح له وللآخرين بالدفء والحرية في نفس الوقت، تماماً مثلما يدرك قائد السيارة صاحب الخبرة كيف يحتفظ بالمسافة المناسبة بينه وبين سيارة يحاول أن يتبعها فلا يبتعد عنها أكثر من اللازم فيفقدها أو يقترب منها أكثر من اللازم فيصطدم بها إذا اضطرت للتوقف فجأة لأي سبب من الأسباب.

في الجدول التالي سوف نقدم مقارنة بين المرفقين المتطرفين للاعتمادية وهما التقارب لحد التداخل، والتباعد لحد الانعزال وسوف نضع الموقف الصحّي المتزن في المنتصف.

> لكون الذات المزيفة
> ذاتاً دفاعية غير حقيقية
> فهي تتميز بالجمود وعدم المرونة.

وسوف نلاحظ أن الموقف الصحّي دائما هو موقف وسطي يتميز بالمرونة والقدرة على التأقلم مع الظروف المختلفة والأشخاص المختلفين وهذا دائماً ما يميز الذات الحقيقية. أما الذات المزيفة فلكونها ذاتاً دفاعية غير حقيقية فهي تتميز بالجمود وعدم المرونة[٥٢].

---

٥٢ عدا لأن الذات الحقيقية هي مثل أنسجة الجسم الطبيعية كالجلد والعضلات وهذه الأنسجة تتميز بالمرونة. أما الذات المزيفة فهي مثل النسيج الليفي الذي ينتجه الجسم لحماية نفسه من الميكروبات والسموم. النسيج الليفي ليس نسيجاً طبيعياً وإنما هو نسيج مرضي يحدث كرد فعل للإصابة. وهو يقلل من حيوية الجسم كما يحدث في تليف الكبد مثلاً فتليف الكبد رد فعل دفاعي يصنعه الجسم عند الإصابة بفيروس (سي مثلا) وهذا التليف هو الذي يخنق الكبد ويصيب الإنسان في النهاية بالفشل الكبدي أو يتطور إلى ورم بالكبد.

تداخل (لا حدود)	حدود صحـــية	تباعد (حدود كثيفة)
عندما أقابل شخصاً غريباً لأول مرة، أجد نفسي قد حكيت له كل شيء في حياتي على سبيل الانفتاح والمشاركة.	عندما أتعرّف على شخص جديد، أبني معه الثقة بالتدريج وأكون مستعداً للمشاركة والمكاشفة على قدر نمو العلاقة.	لا أفتح قلبي لأي إنسان، ولا أثق بأحد. أخاف أن تعرف الناس أسراري.
أحاول دائماً تسديد احتياجات الآخرين لدرجة أني لا أدري ما يجب أن أفعله وما لا يجب أن أفعله. ولا أستطيع تسديد أهم احتياجاتي الشخصية.	أحاول أن أكون متاحاً للناس على قدر ما أستطيع وأسدد احتياجاتهم دون أن تضطرب حياتي.	لا أسمح لنفسي أن أفكر في احتياجات الناس حتى وإن كنت أحبهم. عندي ما يكفيني من المشاكل.
أقع في الحب من أول نظرة، كلما أقابل فتاة جميلة أحبها (كلما أقابل شاباً لطيفاً وحنوناً أقع في حبه على الفور) ولا أحتمل ألا يحبني أحد من أول مرة.	العلاقات في نظري مبنية على الاحترام المتبادل. لذلك فهي تحتاج إلى وقت وتفكير. الحب في نظري اختيار واعٍ مبني على المعرفة العميقة، والتزام وتضحية وفهم متبادل. الحب رغبة في تحقيق حياة مشتركة بكل عناصرها وليس مجرد مشاعر واحتياجات.	لا أسمح لنفسي أن أحب أحداً. من الأسلم أن أحافظ على مسافة كبيرة بيني وبين الناس، لأني أتوقع الجرح والإساءة من الآخرين. أرى أن كل الناس لا يريدون إلا تحقيق مصالحهم!

تداخل (لا حدود)	حدود صحـــية	تباعد (حدود كثيفة)
لا أعرف الخطأ من الصواب ولا أريد أن أبذل مجهوداً لمعرفته، لذلك أترك الآخرين يقررون لي ما أفعل باعتبار أن هذا أكثر أماناً.	أثق في رأيي وقدرتي على معرفة الصواب من الخطأ والحقيقي من المزيف. أعرف كيف تكون ردود الأفعال السليمة. كما أني أيضاً مستعد أن أفحص آراء الآخرين وأرى الصواب فيها وأتعلم منهم.	لا يمكن أن أسمع لرأي أحد. لا أسمح لأحد أن يؤثر عليّ ولا أثق في آراء الآخرين. دائماً أحب أن أظهر بمظهر القوي الواثق من نفسه، الذي يعرف كل شيء ولا يحتاج لأن يعلمه أحد أي شيء.

جدول رقم (٨) التداخل والتباعد والحدود الصحية

يوجد أشخاص يميلون أكثر لناحية التداخل وآخرون ناحية التباعد. والأغلبية تتأرجح بين الاثنين. يشبه الأمر في كثير من الأحيان اثنين ينامان معاً في ليلة شتوية قارسة البرودة ومعهما "بطانية" واحدة. فيقتربان من بعضهما البعض ليستدفئا. ولكن بعد مرور بعض الوقت، يشعر أحدهما بأنه استدفأ بما فيه الكفاية ولا يحتاج لمثل هذا الاقتراب، فيبتعد. أو ربما يشعر بالاختناق، فيتخذ رد فعل عنيفاً، خصوصاً إن كان الآخر يتشبث به رافضاً الابتعاد. لهذا السبب، نرى علاقات كانت شديدة القرب تتحول إلى ما يشبه العداء فجأة. في مثل هذه الحالات غالباً ما نلقي اللوم على الشخص الذي قطع العلاقة متهمين إياه بالجفاء والقسوة، لكن الحقيقة أن الاثنين وقعا، من البداية، دون أن يدريا، في خطأ إقامة علاقة بلا حدود صحّية. لذلك أصبح عليهما معاً، بدرجات متفاوتة، أن يحتملا النتائج ويتألما، ويتعلما أيضاً.

ب. التأرجح بين الاعتمادية والاستقلالية

بسبب الإحساس بالعجز أمام الآخرين وعدم القدرة على إدارة العلاقة وضبط الحدود فإن الاعتمادي يجنح إما إلى التداخل والاعتماد المبالغ فيه (الذوبان في الآخر) أو الابتعاد التام عن الآخرين خشية الذوبان فيهم والألم بسبب هجرانهم.

ج. السيطرة

بسبب الاعتماد المرضي على الآخرين يميل الاعتمادي إلى السيطرة على الآخرين ليشعر بالأمان ويتأكد أنهم لن يهجروه (تماماً مثلما يحرص المدمن على حماية "المصدر" الذي يحصل منه على المخدر. قد تكون هذه السيطرة صريحة ومباشرة من خلال التسلط والقهر، وقد تكون بطريقة غير مباشرة من خلال المناورة أو ربما حتى الإذعان المبالغ فيه. هنا أتذكر أغنية حديثة لأنغام استفزتني للغاية لكونها نموذجاً فجاً للسيطرة غير المباشرة من خلال الإذعان والذي تمارسه النساء أكثر من الرجال الذين يمارسون السيطرة المباشرة. تقول الأغنية الاعتمادية:

نفسي أحبك حب تاني ـــــ حب فيه كل المعاني
حب يخلي غرورك يعلى ويخليك يا حبيبي أناني
علشان يوم ما تفكر تبعد أو تنساني
ما تلاقيش اللي انت لقيته ترجع تاني

د. الإنقاذ

بسبب غياب فكرة الحدود عند الاعتمادي وميله للحصول على قيمة نفسه من خلال خدمة الآخرين فإنه لا يراعي الحدود في خدمة الآخرين فيصبح مسئولاً عنهم أكثر من اللازم، ويميل إلى إنقاذهم حتى إذا لم يكونوا بحاجة إلى الإنقاذ، كما أن الإنقاذ هو نوع من السيطرة غير المباشرة. غالباً ما ينقلب هذا الإنقاذ إلى عنف عندما لا يتجاوب الشخص المُنقَذ مع تعليمات ورغبات المُنقِذ.

هـ. السمات الماسوكية في العلاقات

يعاني الاعتمادي من سمات ماسوكية في الشخصية وهي القدرة على احتمال معدلات عالية من الإساءة وربما الاستخدام، وذلك في سبيل الحفاظ على العلاقة قد تصل أحياناً لدرجة التلذذ بالإساءة! من أسباب تطور الشخصية الماسوكية عند الاعتمادي تعرضه للتجاهل والإهمال في الطفولة بحيث يكون العقاب أو الضرب هو الطريقة الوحيدة التي يحصل بها على الاهتمام "الاهتمام السلبي" لذلك فإنه يستطيع أن يتحمل الإساءة أكثر مما يحتمل التجاهل.

إن كانت هذه سمات العلاقات الاعتمادية فما هي سمات العلاقات الصحيحة؟

العلاقات الصحّية:

١. العلاقات الصحّية هي العلاقات المبنية على القبول غير المشروط للآخر وعدم الرغبة في تغييره أو محاولة ذلك. تغيير كل إنسان مسئوليته هو الشخصية. نحن لا نستطيع أن نغير الآخرين. إذا استطعنا قبول الآخرين كما هم فربما يساعدهم هذا على التغير، لكن في النهاية يكون القرار هو قرارهم، والمسئولية مسئوليتهم.

٢. الأشخاص الذين يعيشون في علاقة صحية مع بعضهم البعض لديهم القدرة والشجاعة والسماحة أن يعبروا لبعضهم البعض عما يحدث في العلاقة بدون خجل أو خوف. فالعلاقات الصحيحة هي العلاقات التي يتم فيها العتاب ومناقشة سوء الفهم والاعتذار والاعتراف بالأخطاء بسهولة وبأقل قدر من الألم المحتمل.

٣. العلاقات الصحية هي العلاقات التي بها حدود صحية تسمح بالخصوصية والمسئولية فردية. في العلاقات الصحية بين أشخاص بالغين، لا يعتبر أحد نفسه مسئولاً عن الآخر وإنما نحن مسئولون، بسبب العلاقة، أن نفعل كل ما نستطيع بأمانة وإخلاص للطرف الآخر، لكن في النهاية كل إنسان مسئول عن حياته واختياراته.

٤. العلاقات الصحية، هي العلاقات التي فيها مساحة للتعبير عن المشاعر والتعرف على مشاعر الآخرين برغبة حقيقية في معرفة ما يدور داخل الطرف الآخر وجدانياً، قبل معرفة الأحداث التي تدور في حياته.

٥. العلاقات الصحية تسمح بالاختلاف ولا تتهدد به، ولا تظن أن الاتفاق في كل شيء شرط من شروط العلاقة الحميمة.

٦. العلاقات الصحية تؤمن بمبدأ النمو التدريجي للعلاقة بحسب القدر الذي فيه من أمان وقدرة على الانفتاح.

٧. العلاقات الصحية تسمح بالاعتماد الصحي بين الناس، بحيث يساعد كل منا الآخر فيما لا يستطيع أن يفعله، لكنها لا تسمح بالاعتمادية المرضية التي تحولنا إلى عجزة ومرضى.

٨. العلاقات الصحّية، هي التي تمارس الغفران والاحتمال وتعطي فرصة جديدة، ولا تحاسب على أخطاء الماضي. من يعيشون علاقات صحية يؤمنون بالتعافي والتغير والنمو من مرحلة إلى أخرى من النضوج في الحياة والعلاقات.

٩. العلاقة الصحية تحتمل التعبير عن الاحتياجات بصدق وصراحة من دون لوم أو هجوم. كثير من الناس يعبرون عن احتياجهم للطرف الآخر من خلال لومه وتأنيبه بسب ابتعاده، بدلا من التعبير الصريح والمباشرعن افتقاده، فتكون النتيجة مزيدا من الابتعاد.

١٠. العلاقات الصحيّة تهدف إلى إطلاق الآخر حراً والثقة في ولائه وانتمائه. هي العلاقات التي لا تمارس السيطرة باسم الحب والصداقة. لا تمارس اللوم أو التأنيب أو الاقتراب والابتعاد كمناورات للسيطرة. العلاقات الصحيّة تحتمل الابتعاد والاقتراب بكل حرية.

١١. العلاقات الصحيّة هي التي لا تستأثر بنا وإنما تساعدنا على الانفتاح على كل الناس وتؤدي على تقوية علاقاتنا بالأسرة والمجتمع والوطن. العلاقة التي تعزلنا عن الناس ونكتفي بها عن كل البشر، علاقة غير صحية. الإنسان كما يحتاج لصداقات وعلاقات قريبة وحميمة، يحتاج أيضاً إلى مجتمع كبير به علاقات متنوعة.

ثالثا: السلوكيات القهرية

الاعتمادية هي المادة الخام للإدمان "السلوكيات القهرية". فعندما يصبح الإنسان معتمداً على شيء خارجه لتحقيق استقراره الداخلي، فإنه يتعلق بهذا الشيء أو ذلك السلوك أو تلك العلاقة بصورة قهرية إدمانية. من أكثر السلوكيات الإدمانية الشائعة بين الاعتماديين المتواطئين، إدمان العلاقات العاطفية والجنسية.

المشاركة في المجموعات

هل انت اعتمادي؟

(شارك في المجموعة بانطباعاتك عن نتائج هذا الاختبار)

اقرأ القائمة التالية وضع علامة على ما تراه ينطبق عليك.

___ ١. لا أستطيع أن أتحمل الوحدة مطلقاً.

___ ٢. أعاني من "هوس الكمال".

___ ٣. أجد نفسي مدفوعاً بدافع أساسي هو الرغبة في أن أنال رضا الناس.

___ ٤. أشعر بخيبة الأمل عندما لا أستطيع أن أحصل على رضا الآخرين.

___ ٥. أتخذ قراراتي بهدف إرضاء الناس دون أن أضع في الاعتبار مصلحتي الشخصية.

___ ٦. في كثير من الأوقات، أشعر بالرغبة القهرية في أن تكون حياتي منظمة تماماً.

___ ٧. أضع العمل أولاً قبل أي شئ.

___ ٨. أجد نفسي أعدل من سلوكياتي وفقاً لرغبات زوجتي ولا أستطيع أن أعبر عن مشاعري.

___ ٩. لا أختبر الغضب مطلقاً.

___ ١٠. عادة ما أفرط في تناول الطعام.

___ ١١. أفكر باستمرار فيما يقوله الآخرون عني.

___ ١٢. أحاول دائماً تغطية مشاعري حتى لا يلاحظ الآخرون ما أفكر فيه.

___ ١٣. أشعر أن الآخرين لوعرفوني على حقيقتي، سوف يغيرون معاملتهم معي.

___ ١٤. أحاول دائماً أن أكون مسيطراً في علاقاتي.

___ ١٥. أخبئ مشاعر عدم ثقتي في نفسي من خلال استخدام الكحول أو المخدرات أو التظاهر بالقوة.

___ ١٦. لا أستطيع أن أقول لا إذا طلب أحد مني خدمة شخصية أو عامة.

___ ١٧. عندما يهاجمني الحزن أو الغضب، ألجأ لشراء الأشياء أو أغرق نفسي في العمل أو الأكل.

___ ١٨. لا أسمح لنفسي بالألم عندما يخذلني الآخرون.

___ ١٩. أشعر بالحاجة أن أسيطر على من هم حولي.

___ ٢٠. أحتاج دائماً لأن يكون كل من حولي مسرورين مني حتى أكون أنا أيضاً مسروراً من نفسي.

___ ٢١. أحتاج أن يقف الآخرون بجانبي دون أن يطلبوا مني شيئاً.

إذا كنت قد وضعت علامة على اثنتين أو أكثر من هذه العبارات، فأنت تعاني من بعض المشكلات الاعتمادية التي يجدر بك أن تتعامل معها.

(١) كسر الإنكار

الخطوة الأولى للتعافي هي كسر الإنكار. أي أن يعترف الاعتمادي بعجزه في مجال العلاقة بالآخرين، وأن هذا العجز قد أدى إلى فقدانه القدرة على إدارة حياته بصورة أو بأخرى. عادة ما لا ينكسر الإنكار إلا إذا وصل الاعتمادي إلى القاع. ربما يكون القاع خسارة علاقة عاطفية، أو مشكلة زواجية خطيرة تهدد بالانفصال أو تؤدي للانفصال فعلاً، أو الإصابة بمرض نفسي (الاكتئاب مثلاً) وهذا شائع، أو إدمان مخدرات والدخول في برنامج للعلاج من إدمان المخدرات. إذا كان هذا هو القاع، ألا توجد وسيلة للوصول للرغبة في العلاج قبل الوصول إلى هذه الحالة السيئة؟ يمكن للبعض أن يصلوا "للقاع" قبل التعرض لمثل هذه المشكلات الكبيرة وهذا ما نسميه "رفع القاع" Raising the bottom و يشير رفع القاع إلى محاولات التوعية والتبصر قبل حدوث مشكلات جسيمة وذلك من خلال: محاضرات توعية، أو جلسات مشورة لزيادة التبصر، أو قراءة كتب، أو دخول مجموعة مساندة عامة للحصول على مساندة نفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك.

(٢) العلاقة مع الله "الروحانية"

أولاً: العلاقة مع الله (كما نفهمه) كقوة عظمى. المشكلة بالنسبة للاعتمادي أن القوة العظمى بالنسبة له هي الآخرون. وفي حقيقة الأمر القوة العظمى النهائية بالنسبة للاعتمادي هي نفسه، ويظهر ذلك من خلال ميله القهري للسيطرة. العلاقة بالله كقوة عظمى تشتمل على: الإيمان بالله كقوة عظمى أعظم منّا، ثم قرار تسليم الحياة والإرادة لعناية الله. ثانياً: التسليم المستمر لمشيئة الله (كما نفهمه) بدلاً من المشيئة الذاتية. هذا تمكن ممارسته من خلال التأمل وتذكر المبادئ الروحية للتعافي بشكل

يومي. وأيضاً من خلال الدعاء لطلب معرفة مشيئة الله والقوة لتحقيق هذه المشيئة. تقول الخطوة الحادية عشر من الخطوات الاثنتي عشر للتعافي من الاعتمادية "طلبنا من خلال الدعاء والتأمل أن ننمي علاقتنا الواعية بالله كما نفهمه. ونصلي لمعرفة مشيئة الله بالنسبة لنا والقوة لتحقيق هذه المشيئة".

(٣) الخروج خارج النفس

حضور المجموعات والاجتماعات والشركة مع أشخاص يعانون من الاعتمادية. يؤدي للخروج من العزلة والحياة في مجتمع مساند، وهذا يؤدي لعناصر عديدة في الشفاء منها:

١. اختبار القبول غير المشروط من أشخاص يعرفون ما نخجل منه، ومع ذلك يقبلون ويحترمون.
٢. التعلم من خبرات الآخرين.
٣. المساندة الجماعية بين أشخاص يصارعون مرضا واحداً ويعيشون في عالم لا يساندهم كما ينبغي.
٤. إدراك الاعتمادي أنه ليس فريدا في نوع شخصيته ومعاناته، وأن هناك آخرين مثله يعانون من مثل ما يعانيه.
٥. المشاركة تكسر حاجز العار والسرية الذي يغذي سمات الاعتمادية، وتضع بدلاً منه معتقدات محورية أخرى إيجابية.
٦. ردود الأفعال التي يحصل عليها الاعتمادي خلال الاجتماعات أو بعدها تساعده على تصحيح منظومته الفكرية، والخروج من معتقداته المشوهة عن نفسه وعن الآخرين وعن العلاقات.
٧. عندما يدرك العضو الجديد أن مشاركته أثرت إيجابياً في شخص آخر فإن هذا يُشعره بالقيمة والأهمية.

٨. علاقات (الإشراف) أو المحاسبة المتبادلة تعيد الاعتمادي من عزلته للحياة في مجتمع من البشر المنتمين لبعضهم البعض، كما أن الالتزام المشترك يصنع مجتمعاً مترابطاً بصورة خاصة.

٩. دخول أعضاء جدد مهم جداً لتعافي القدامى، لأنه يذكرهم كيف كانوا، وكيف يمكن أن يصبحوا مرة أخرى إذا أهملوا تعافيهم.

(٤) رعاية النفس

كما أشرنا أن الاعتمادي لديه مشكلة كبيرة في القدرة على رعاية النفس. في كتاب "ليس بعد اعتماديين"[٥٣] Co-dependents No More كتبت ميلودي بيتي ١٦ مبدأ من مبادئ رعاية النفس كأساس للشفاء من الاعتمادية، في ما يلي بعض منها بتصرف وتعديل وإضافة:

١. مارس الانفصال: تتميز الاعتمادية بإنها رغبة طفلية غير ناضجة في الاندماج والتورط المبالغ فيه في حياة الآخرين. والانفصال لا يعني قطع العلاقات، ولكن التوقف عن الالتصاق المبالغ فيه مع الآخرين في علاقات بلا حدود بطريقة تؤدي إلى ألم وإعاقة نمو الطرفين. قد يكون الانفصال مبالغاً فيه في البداية بالنسبة للاعتمادي الذي يمارس الانفصال لأول مرة.

٢. لا تدع كل ريح تحملك: الاعتمادي سهل التأثر عاطفياً بكل موقف ربما من النقيض للنقيض. للشفاء من الاعتمادية نحتاج أن ندرب أنفسنا أن ننتظر (نأخذ نفساً عميقاً قبل القيام بأي رد فعل انفعالي). درّب نفسك أن تحدد ما إذا كانت مشاعرك أو أفعالك ردود فعل لما

---

53 M .Beattie, *Codependent No More*, (Minnesota: Hazelden), 1992. p. 57

يحدث، و حاول أن تستعيد سلامك وراحتك قبل أن تقرر أي شيء. افحص الأمر بموضوعية قبل اتخاذ أي ردود أفعال.

٣. حرر نفسك من محاولة السيطرة على الأمور والأشخاص. محاولة السيطرة على الأشخاص والمواقف تحد من حرّيتك أنت وتوقعك تحت السيطرة. أطلق الآخرين أحراراً لكي تعيش أنت أيضاً حراً، ودع الحياة تسير. يقول دعاء السكينة: "ساعدني أن أقبل العالم والناس كما هم، وليس كما أريدهم أن يكونوا. ساعدني أن أتغير أنا."

٤. توقف عن إنقاذ ورعاية الآخرين أكثر من اللازم. حدد ما هي مسئولياتك الشخصية وما هي مسئوليات الآخرين الذين في حياتك، ولا تحمل مسئولية شخص آخر عنه. أمثلة لمفاهيم الرعاية المبالغ فيها:

- أنا مسئول أن أجعل كل من حولي سعيداً تماماً.
- أنا مسئول أن أحمي كل من حولي من الألم.
- أنا مسئول أن أصحح أخطاء كل من حولي.

الواقع هو أننا نحاول أن نعمل على إسعاد الآخرين، لكننا لن ننجح دائماً وبشكل مطلق. السعادة اختيار شخصي. وربما تفعل كل ما تستطيع من أجل أحد الأشخاص، لكنه يظل غير سعيد. كما أن الحماية المطلقة من الألم، فكرة سحرية غير واقعية، فالألم من المعالم الرئيسية للحياة في هذا العالم. وتصحيح الأخطاء الشخصية هي مسئولية فردية، لا يستطيع أحد أن يحملها بدلاً من آخر. ربما نستطيع أن نلفت انتباه الآخرين إلى أخطائهم، لكن عليهم هم بأنفسهم أن يصححوها.

٥. توقف عن الاعتماد على الآخرين أكثر من اللازم. توقف عن البحث عن السعادة عند شخص آخر. مصدر سعادتك داخلك أنت وليس داخل شخص آخر، وتعلم الاعتماد على الله. الله وحده هو الذي ينبغي أن نعتمد عليه، فهو القوة العظمى الذي ليس به أي أثر للاعتمادية. تعلم أيضاً الاعتماد على نفسك، فنفسك هي الإنسان الوحيد المسئول عنك.

٦. عش حياتك أنت ولا تعش حياة شخص آخر. اكتشف بنفسك ولنفسك ما الذي تحتاج أن تفعله لكي ترعى نفسك؟ جسدياً، ونفسياً، وروحياً. ربما تحتاج لاتباع نظام غذائي، أو تعود لممارسة الرياضة. ربما تحتاج للحصول على مشورة أو مساعدة نفسية فردية أو جماعية. ربما تحتاج لأن تعيد اتصالك بالله كما تفهمه وحسب المنظومة الدينية التي تؤمن بها.

٧. تعلم أن تحب نفسك. اكتب الأمور التي تحبها والتي لا تحبها في نفسك، ودرب نفسك أن تقبل ما لا تستطيع أن تغيره وتعمل على تغيير ما تستطيع تغييره من عيوب شخصيتك.

٨. تعلم فن قبول الحياة كما هي. اجتز مراحل النوح الصحي على ما فقدته في الحياة. احزن على العلاقات المكسورة، وصحح، على قدر المستطاع الأخطاء التي ارتكبتها في حق الآخرين وفي حق نفسك.

٩. اشعر بمشاعرك مهما كانت. من قواعد الأسرة المضطربة: "لا تشعر". عوّد نفسك أن تشعر بمشاعرك وتقبلها وتعبر عنها: أنا غضبان/ أنا حزين/ أنا محبط/ أنا يائس/ أنا فرحان/ أنا متحمس/ أنا خائف/ أنا متحير.

١٠. فكر أفكارك وحدد أهدافك الشخصية. لا تجعل شخصاً آخر يفكر لك. من حقك أن تفكر وتقرر وتخطئ وتراجع أفكارك وقراراتك. يجب أن تكون لك أهداف في الحياة أنت الذي تضعها وتسعى لتحقيقها ولا تعيش من أجل شخص آخر.

(٥) توديع الماضي وترك البيت

يصف فرانك مينيريث وبول ماير في كتابهما "الحب اختيار" ما يسمونه: "غريزة العودة إلى البيت Homing Instinct وهي أن الإنسان لديه غريزة فطرية تجعله راغباً دائماً في العودة للأسرة التي نشأ فيها، كما لدى الطيور المهاجرة الغريزة التي تحملها إلى المكان الذي تربت فيه. لكن هذه الغريزة إذا لم نفطن لها ونتعامل معها بنضوج ووعي لائق بالإنسان، فإنها سوف تجعلنا نكرر الماضي في الحاضر بكل أخطائه.

من أمثلة تكرار الماضي ما يلي:

- الزواج من شخص هو نسخة مكررة أو عكسية من الأم أو الأب
- اتخاذ قرارات الدراسة أو العمل لتحقيق حلم أحد الوالدين
- اتخاذ قرارات لمجرد أنها عكس ما كان يريد الوالد أو الوالدة
- الاعتماد المبالغ فيه والسماح لأسرة المنشأ بالتدخل في كل كبيرة وصغيرة في حياتك أو العكس تماماً وعدم وجود أي علاقة معهم

أحد أهم خطوات التعافي من الاعتمادية، أن ندرك ونعي هذه السلوكيات اللاواعية التي تعكس عدم ترك البيت والعيش في الماضي ونتخلى عنها. يستخدم البعض طريقة كتابة الخطابات لأفراد الأسرة المهمين، فيها نعبر عن مشاعرنا تجاه ما حدث في العلاقة ثم نودعهم، لكي نعيش نحن حياتنا الخاصة. أيضاً تُعتبر

المصالحة والتعويض للأشخاص الذين تمت الإساءة إليهم في الماضي بسبب أسلوب الحياة الاعتمادي خطوة أساسية في العودة للمجتمع العام والعلاقات بصورة صحية.

(٦) اختبار خبرات جديدة

الشخص الاعتمادي لديه صعوبة في اللعب والاستمتاع وأخذ الأجازات. لذلك من خطوات العلاج أن يدرب الاعتمادي نفسه على استعادة طفولته المفقودة من خلال اللعب والاستمتاع بالوقت بدون تلك الجدّية المبالغ فيها. أيضاً يحتاج الاعتمادي أن يغير طريقة تفكيرة السلبية بشأن الحياة، ويبدأ في توقع الإيجابي في الحياة بدلاً من الحياة من منطلق المرض والمشكلات.



من مبادئ رعاية النفس، هناك أربعة مبادئ هامة:

١) مارس الانفصال

تتميز الاعتمادية بإنها رغبة طفلية غير ناضجة في الاندماج والتورط المبالغ فيه في حياة الآخرين. شارك عن بعض العلاقات التي تحتاج إلى ممارسة بعض الانفصال فيها؟ شاركي عن بعض الأشخاص الذين شعرت أنك تحتاجين لأن تتوقفي عن حمل همومهم أكثر من اللازم.

____

____

____

____

٢) لا تدع كل ريح تحملك

للشفاء من الاعتمادية نحتاج أن ندرب أنفسنا أن ننتظر(نأخذ نفساً عميقاً قبل القيام بأي رد فعل انفعالي) شاركي بموقف مر بصورة أفضل عندما انتظرتِ قليلاً ولم تتصرفي بالطريقة المندفعة المعتادة.

____

____

____

____

٣) حرر نفسك من محاولة السيطرة على الأمور والأشخاص.

محاولة السيطرة على الأشخاص والمواقف تحد من حرّيتك وتوقعك تحت السيطرة. أطلق الآخرين أحراراً لكي تعيش أنت أيضاً حراً. اكتب اسمين أو ثلاثة تحتاج لأن تحرر نفسك من محاولة تغييرهم. وقرر أنك سوف تشعر بالسعادة حتى لو لم يتغيروا.

____

____

____

____

٤) تعلم أن تحب نفسك. أكتب ثلاثة أشياء سوف تحاول أن تفعلها لنفسك كنوع من رعايتها (على سبيل المثال: الرياضة، الريجيم، إجازات أكثر، ترفيه أكثر، ممارسة هوايات، التوقف عن حمل أحمال الآخرين أكثر من اللازم، إلخ.)

____

____

____

____

فحص كل علاقاتك الهامة، الماضية منها والحاضرة، وحل الصراعات بها أمر شديد الأهمية في عملية نضوجك.

باستثناء القليلين من الأطفال اللقطاء أو الأيتام، فإن الغالبية العظمى منّا يولدون في أسرة صغيرة مكونة من الأب والأم والأخوة والأخوات. والعلاقات التي نقيمها مع أفراد هذه الأسرة المباشرة نحملها معنا طوال العمر وتؤثر فينا أعظم التأثير. وغالباً ما نحتفظ بشيء من العلاقة مع أفراد الأسرة المباشرة مثل الآباء والأمهات والأخوات، حتى بعد وفاتهم! ولأن أفراد هذه الأسرة المباشرة قد لعبوا أدواراً في غاية الأهمية في تكوين شخصياتنا، فإننا سنتخذ منهم بؤرة التركيز الأولى في تعاملنا مع العلاقات. أما في الجرد الثاني فسوف نتناول العلاقات الهامة خارج نطاق الأسرة.

في خطوات لاحقة من عملية النضوج وتعلم مهارات الحياة، سوف نطلب منك أن تفك رموز كل علاقة وتتعامل معها على حدة، وتستدعي للذاكرة كل الأشخاص المهمين في حياتك سواء كانوا أحياء أم أمواتاً، وتصنع سلاماً جديدا معهم بالطريقة الصحيحة. هذا سيتطلب منك أن تضع علاقاتك في بؤرة واضحة من التركيز الواعي دون داع لإصدار أحكام بالخطأ أو الصواب أو التغاضي عن علاقة ما بوصفها غير هامة أو ميئوساً منها أو تسبب مشاعر مؤلمة أو غير ذلك. حيث أن فحص كل علاقاتك الهامة، الماضية منها والحاضرة، وحل الصراعات بها أمر شديد الأهمية في عملية نضوجك.

مثال مختصر:

حضرت سلوى إحدى الدراسات الخاصة بالاعتمادية[54] التي نقدمها. وكانت في حالة بؤس وحيرة شديدة حبيسة زواج فاشل ويائس. ومع بداية جلسات المشورة معها. طلبنا منها أن تقوم بعمل مسح مختصر لعلاقاتها. وكانت السمة الأساسية التي تربط بين كل هذه العلاقات هي أن كل هذه العلاقات كانت علاقات غير صحية. ثم وباستخدام جرد مفصل للعلاقات، اكتشفت سلوى الخطأ في علاقاتها وكان هذا الاكتشاف هو مفتاح تغيير السلوك الاعتمادي الذي كانت تعاني منه. والآن دعونا نلقي نظرة على جرد العلاقات الذي قامت به سلوى كمثال.

الأب ـــــ مدمن للعمل ، متغيب دائماً. كانت سلوى تشعر بأنها مهملة منه وأن الطريقة الوحيدة لكي تجعله ينتبه لوجودها هي أن يكون أداؤها الدراسي لافتا للانتباه. ومن خلال علاقتها بوالدها ترسخ في ذهنها أن العلاقات مع الناس أمر مؤلم وأن كل علاقة سوف تدخلها سوف لن تنال سوى الإهمال وعليها أن تعمل جاهدة لكي تكسب حب الآخرين الذين بدورهم يهجرونها في النهاية فتتألم.

العلاقة مع الجنس الآخر ـــــ صادفت سلوى في حياتها أنماطا مختلفة من الرجال. وكانت أهم علاقتين مع الجنس الآخر في حياتها هي علاقتها بسامي، زميلها في الكلية الذي أحبته من كل قلبها. ثم مدحت الذي تزوجته بعد ذلك. كان كل من سامي ومدحت على طرفي نقيض. كان سامي على العكس تماماً من والدها ــ كان شخصاً منطلق الروح ودافئ المشاعر، كما كان في نفس الوقت متعاطياً للخمر والمخدرات. وهذا جعل سلوى تشعر بأهميتها بالنسبة لسامي حيث أنها سوف تقوم بإنقاذه من حالته هذه. وقالت لنفسها: "لو استطعت أن أقدم له الحب والرعاية

---

٥٤ بتصرف وإضافات من الكتاب العملي *الحب اختيار*

F.Minirth, P. Meyer. *Love is a Choice Workbook*,(Nashville: Thomas Nelson, 1995)

الكافية، سوف أنقذه من المخدرات." وبالطبع باءت كل محاولاتها بالفشل. وتأكدت مرة أخرى أن كل العلاقات سوف تؤدي للجرح والإيذاء مهما فعلت.

العلاقة مع رموز السلطة ـــ كان مدرس العلوم في المرحلة الابتدائية بمثابة المثل الأعلى البديل للأب بالنسبة لسلوى. ولكنه قام باستخدامها جنسياً وهذا أنهى العلاقة. وبعد هذه الحادثة، شعرت سلوى بالخوف والحرج الشديد عندما تتواجد في نفس المكان مع هذا الشخص. وتسببت هذه العلاقة في ترسيخ مبدأ في ذهن سلوى وهو التالي: "عندما يقترب مني أي رجل بمحبة ورعاية فكل ما يريده هو الجنس فقط".

العلاقات الحالية ـ كان مدحت زوج سلوى نسخة مكررة من والدها، مدمناً على العمل. وعلى عكس صديقها في الجامعة، كان مدحت شخصا جامد المشاعر وذا مقاييس أخلاقية متشددة. وكان منشغلاً بعمله بصورة جعلتها تشعر أنها وحيدة ومهجورة وعديمة القيمة.

عندما فحصت سلوى هذه العلاقات، لاحظت أنها تتميز بنمط واحد وهو "دور المنقذ"

- دائماً ما تنتهي علاقاتي بالهجر والترك.
- أشعر بقيمتي فقط عندما أقوم بإنقاذ شخص آخر.
- أساساً، أنا لا أستحق السعادة في العلاقات وإنما أستحق الإيذاء والعقاب.

بمجرد أن أدركت سلوى أن هذه المعتقدات الأساسية التي كانت تعتنقها، قد عرقلتها وقيدتها في سلوك اعتمادي متكرر، استطاعت أن تبدأ العمل في تغيير كل من السلوكيات والمعتقدات معاً. وبدأت سلوى بأن أعادت كتابة وتصحيح المعتقدات فأصبح تغيير السلوكيات بعد ذلك أمرا طبيعيا.

كلنا مثل سلوى لنا أنماط مخفية تتكرر في علاقاتنا ربما دون أن نقصد. فالعلاقات والأحداث المؤلمة التي حدثت لنا في المراحل المبكرة من حياتنا، تتحول إلى أنماط تكرر نفسها ونبوات تحقق نفسها مرة تلو الأخرى في حياتنا. ويصبح الشخص

المصاب بالاعتمادية وكأن لديه "رادار" يجتذب وينجذب نحو نوعية خاصة من البشر يلائمون هذه الأنماط الاعتمادية.

سوف يساعدك هذا الجرد أو المسح للعلاقات أن تحدد النمط الذي يكرر نفسه في علاقاتك. وعندما تتعرف على هذه الأنماط وتحضرها للعقل الواعي، سوف تستطيع عندئذ أن تفسد عمل هذا الرادار وتعيد برمجته ليعمل بصورة صحية فيختار العلاقات ولا ينجذب نحوها بصورة قهرية.

أولاً: أسرة المنشأ

عندما تحاول دراسة الطريقة التي كانت تعيش بها الأسرة التي نشأت فيها (بما في ذلك الإخوة والأخوات والأسرة الممتدة)، سوف تحتاج إلى أن تسأل نفسك هذا السؤال الهام: كيف كانت تتم مشاركة وتوزيع الرعاية في هذه الأسرة؟ تخيل صورة مجموعة من الكلاب الوليدة تتزاحم لترضع من أمها. بطبيعة الحال فإن الجرو الأصغر والأضعف سوف لا يجد لنفسه أي فرصة. ولو لم تمتد له يد بشرية لتطعمه حتى يصلب عوده بما فيه الكفاية ليستطيع المزاحمة فإنه في أغلب الأحوال سيمرض ويموت. في بعض الأحيان تعاني بعض الأسر التي فيها ٣ أبناء أو أكثر من عدم التوزيع العادل للمحبة والرعاية حتى لو لم تكن الأسرة شديدة الاضطراب.

ما هو عدد أفراد الأسرة التي نشأت فيها؟ ______

هل كان هناك أشخاص آخرون من خارج الأسرة لعبوا هم أيضا دورا هاما أو استهلكوا بعضاً من وقت الأسرة واهتمامها؟ ______ نعم ______ لا

من هم؟ *(على سبيل المثال، كانت أمي تقوم برعاية طفلين آخرين بأجر، كانت أمي ترعى جدتي المريضة، كان أبي يزور أخواته البنات في يوم الإجازة)*

مرة أخرى تخيل منظر الكلاب الصغيرة، تتدافع وتتقافز حول أمهم للحصول على ثدي خال. وتخيل الأسرة التي نشأت فيها وحاول أن تعطي ترتيباً لما كان يحصل عليه كل فرد من أفراد الأسرة من الرعاية والمحبة والاهتمام. وأعط نفسك ترتيباً. *(على سبيل المثال، الأول، الأخير، في المنتصف).*

____

____

إذا كنت طفلا وحيداً أو كنت في أسرة صغيرة، ربما يكون منافسوك في الحصول على الرعاية أموراً غير ملموسة مثل عمل الوالد أو الوالدة أو مستقبلهم الوظيفي أو هواياتهم واهتماماتهم.

من هم المنافسون غير المرئيين الذين كانوا يحرمونك من وقت والدك ووالدتك؟

___ ١. العمل

___ ٢. الخمور والمخدرات

___ ٣. المرض

___ ٤. الاكتئاب

___ ٥. الهوايات والاهتمامات

___ ٦. الطموح الاجتماعي (الرغبة في تسلق سلم الطبقات الاجتماعية)

___ ٧. رعاية والديهما المسنين

___ ٨. (أمور أخرى) ______________________

بالنسبة لترتيب الحصول على الاهتمام في الأسرة التي نشأت فيها كان الترتيب كما يلي:

١. ______________________

٢. ______________________

٣. ______________________

٤. ______________________

٥. ______________________

حصلت على اهتمام أكثر من ________ *(على سبيل المثال، أختي الكبرى)* أما الأشخاص (الأشياء) الذين كانوا يحصلون على اهتمام أكثر مني كانوا ______________ *(على سبيل المثال، عمل أبي، الخ).*

عموما كان احتياجك للاهتمام ______ مشبعا ______ غير مشبع.

بالنسبة لترتيب الحصول على الوقت في الأسرة التي نشأت فيها كان الترتيب كما يلي:

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

٤. ________________________________

٥. ________________________________

٦. ________________________________

حصلت على وقت أكثر من ____________ *(على سبيل المثال، أختي الكبرى)* الأشخاص (الأشياء) الذين كانوا يحصلون على وقت أكثر مني كانوا ____________ *صديقات أمي، الكمبيوتر، جلوس أبي على القهوة، إلخ).* عموما كان احتياجك إلى أن تُعطى جزءًا من وقت الآخرين: ______ مشبعاً ______ غير مشبع.

بالنسبة لترتيب الحصول على الأشياء المادية في الأسرة التي نشأت فيها كان الترتيب كما يلي:

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

٤. ________________________________

٥. ________________________________

٦. ________________________________

حصلت على أشياء مادية أكثر من ____________ *(على سبيل المثال، أختي الكبرى)* أما الأشخاص الذين كانوا يحصلون على أشياء مادية أكثر مني

فكأنوا ــــــ *(على سبيل المثال ،أخي الأكبر، أختي الصغرى، إلخ)*. عموما كان احتياجك إلى أن تعطى أشياء مادية: ـــــــــ مُشبعا ـــــــــ غير مشبع

في القوائم السابقة، أين كان ترتيبك دائماً:

___ الأول

___ في المتوسط

___ الأخير

غالبا ما يكون الجوع للحب أو الشعور بالذنب وقود الاعتمادية في العلاقات.

إذا كنت قد حصلت على المركز الأخير في أغلب الأحيان، ربما يكون الوقود الذي يشعل أفكار وسلوكيات الاعتمادية الحاجة للحب والرعاية. وعلى الجانب الآخر، إن كنت غالباً ما تكون الأول في القائمة، ربما يجعلك هذا تشعر بذنب شديد وهذا الذنب أيضاً يساهم في أفكار وسلوكيات الاعتمادية. ما هو شعورك تجاه المكانة التي كنت غالباً ما تلقاها في قائمة الرعاية والاهتمام؟ *(على سبيل المثال، أشعر بالحزن والترك، أشعر بالرضا)*.

____

____

____

____

____

____

تأثير الاعتمادية على الأدوار التي يلعبها أفراد الأسرة

إننا في حياتنا اليومية نلعب الكثير من الأدوار المختلفة: الزوج/ الزوجة، الأب أو الأم/ الابن أو الابنة، الرئيس/ المرؤوس، الأخ/ الأخت، رجل الدين/ العلماني. المدرس/ الطالب ... إلخ. عادة ما يلعب شخص واحد كل هذه الأدوار في إطارات مختلفة فهو في العمل مثلاً مرؤوس وفي البيت زوج وأب وربما يدرس في دراسة ما فيكون في نفس الوقت طالباً مثلاً وهكذا. ويمكن أن نضيف لهذا الترتيب بين الأخوة كالأصغر والأكبر والأوسط وهكذا. والشخص الذي يعاني من فقر في المحبة عادة ما يحاول، بدون وعي، أن يعدل من هذه الأدوار بالطريقة التي تجعله يعيد تمثيل التفاعلات التي تمت في الأسرة التي نشأ فيها. متمنيا، في اللاوعي، أن يتخلص من ذلك الألم الدفين ويحصل على الحب الذي كان يريد أن يحصل عليه وهو طفل.

وجد علماء النفس أن هناك أدواراً يلعبها الناس في كل أسرة ولكن بدرجات متفاوتة ــ كدور البطل، ودور كبش الفداء والطفل المفقود ومهرج الأسرة والمصلح الاجتماعي وهكذا. وبالنسبة لأفراد الأسرة المضطربة تصير هذه الأدوار هي المهرب الذي يهربون به من الألم ويواجهون به الاضطراب الحاد الذي في الأسرة. وفي مثل هذه الأسر المضطربة تكون الأدوار في منتهى الثبات ولا تتمتع بالمرونة فكل من يلعب دوراً يظل يلعبه دائماً دون تغيير بينما في الأسرة الصحية من الممكن أن يتبادل الأفراد لعب الأدوار المختلفة بحسب الموقف. وفيما يلي وصف لبعض من هذه الأدوار:

البطل

____ لقد كنت طفلاً مسئولاً، كنت أتحمل المسئولية "من صغري".

____ كنت طفلا شاطراً وكانوا يعتبرونى "التعويض" عن أخي الفاشل.

____ كنت دائما مدفوعا للحصول على الدرجات النهائية، لكي أحافظ على سعادة الجميع.

___ كنت أحصل على كثير من المديح من المدرسين والقادة الدينيين وهذا ما كان يملأ خزاني بالمحبة عندما كان يفشل والداي في ملئه.

هذه الصفات هي الصفات التقليدية فيمن يسمى ببطل الأسرة والذي غالباً ما يكون الطفل الأكبر. وهو الشخص الذي يأخذ الجميع تضحياته كأمر مسلم به دون أن يعطوه أدنى تقدير أو مديح عن الأمور التي يفعلها. ولكن هذه الشخصية كثيراً ما كانت تحصل على المديح من خارج الأسرة. وغالباً ما يتحمل هذا الطفل مسئولية الشخص الناضج في مراحل مبكرة من عمره كأن يعتني بالأطفال أو يقوم بالتسوق أو التنظيف وخلافه.

كبش الفداء

___ كان والدي ووالدتي يلومونني دائماً على مشكلات الأسرة.

___ كانت دائماً مشكلاتي هي بؤرة اهتمام الأسرة وقضيتها الأساسية بينما كانت مشكلات والدي متجاهلة تماماً. *مثال: كان سقوطي المتكرر هو مشكلة الأسرة الأساسية بينما كان إدمان والدي للسهر وتعاطي الحشيش مشكلة ثانوية في الأسرة.*

___ كان أغلب أفراد الأسرة يرون أني سبب مشاكل الأسرة.

___ كان كل الاهتمام الذي أحصل عليه، اهتماماً سلبياً بمعنى اللوم والتأنيب. (الاهتمام الإيجابي هو التشجيع والمديح).

كبش الفداء هو الشخص الذي يتلقى الاهتمام السلبي لما يتصف به من تمرد ويقوم به من سلوكيات سلبية غير مرغوبة. وكبش الفداء هو الذي يحمل كل ذنوب الأسرة ويلام على كل مشاكلها بالرغم من أن هناك مشاكل واضحة في والديه مثلا ليس له ذنب فيها.

المهرج

___ لم أدع مشاكل الأسرة تؤثر عليّ. كنت دائماً ما أضحك في لا مبالاة على هذه المشاكل.

___ كنت عارف إني لو قلت نكتة أو "هرجت" سوف تختفي المشكلات وسوف أستطيع أن أحل الموقف.

___ أنا بارع في الهروب من ألم الطفولة ونسيانه.

___ كنت دائماً طفل الأسرة ومهرجها حتى أنهم لم يفترضوا أنني سأكبر في يوم من الأيام وأصير شخصاً مسئولاً.

يحصل مهرج الأسرة على الاهتمام بأن يقتنصه بنفسه. وهو يعالج المشاكل والآلام عن طريق الضحك والتهريج. فهو يستخدم أسلوب التشويش ليتشتت الانتباه عن المشاكل.

الطفل المنسي

___ لم أكن أسبب أي مشاكل في الأسرة.

___ كنت دائماً أفضل الوحدة.

___ دائماً ما كان والداي يقولان لي "أنت عمرك ما كنت مشكلة".

___ كنت أحب القراءة واللعب بمفردي.

الطفل المنسي هو الطفل الذي لا يلاحظه أحد ولا يعيره أحد أي اهتمام. وهو يفضل أن يكون بمفرده ويهرب من الاضطراب الموجود في الأسرة بأن يحاول أن "يمشّي حاله" ويبعد عن طريق الجميع وهو الطفل الذي يقال عليه أنه لطيف وهادئ وطيب ومسالم.

من القائمة السابقة اختر الدور الذي كنت تلعبه أغلب الوقت في الأسرة التي نشأت فيها.

في الأسرة التي نشأت فيها كنت ____________ أغلب الوقت، وكنت ____________ بعض من الوقت ولم أكن ____________ في أي وقت من الأوقات.

الأدوار التي كانت تلعب في أسرتي

اكتب أسماء أفراد أسرتك الذين كانوا يلعبون الأدوار الآتية :

البطل ____

كبش الفداء ____

المهرج ____

الطفل المنسي ____

يقوم كل فرد في الأسرة المضطربة أيضاً بدور الكفيل أي الشخص الذي يكفل استمرار الاضطراب دون مواجهة الألم ودور الكفيل يقع في مكان أعمق من الأدوار السابق ذكرها وفيما يلي بعض الأمثلة من سلوكيات الكفالة. ضع علامة أمام العبارة التي تعبر عنك.

مهدئ العاصفة

___ كنت دائماً أحاول التهدئة من الأمور ومعالجتها.

___ كنت في الأسرة الشخص الذي لديه موهبة أن يقول الكلمات المناسبة التي تهدئ الأمور.

هو الشخص القادر على الكلام الهادئ الملطف الذي يساعد على تقليل معدل الاحتكاك في الأسرة.

الشهيد

___ كنت أقوم بأي شيء مهما كان الثمن لكي أصلح الأمور في أسرتي.

___ كان دائماً ما ينتهي بي الأمر وقد خسرت ما كنت أريد لكي أتجنب الصراع. دائماً كنت أنا الذي يتنازل.

كما تشير الكلمة فإن الشهيد يضحي بوقته وطاقته وسعادته لكي يحافظ على الأسرة دون أن تتفكك. أما احتياجات هذا الشهيد فلم يكن أحد يشعر بها ولم تعتبر مشروعة في أي من الأوقات في عينه أو في عين الآخرين في الأسرة.

المنقذ

___ كانت الأسرة تعتمد عليّ في حل مشاكلها

___ كلما كنت أرى مشكلة كنت أريد أن أحلها بأقصى سرعة ممكنة.

يختلف المنقذ عن الشهيد في أنه يحل مشاكل الأسرة ولكن دون أن يتضمن ذلك تضحية بنفسه واحتياجاته. ولكنه الشخص الذي يريد ويعمل على حل المشاكل بأسرع وقت ممكن حتى يمكنه أن يواصل حياته. أما الشهيد فهو مستعد أن يفقد حياته.

الناقد

___ كنت أعرف دائماً ما هو عيب أسرتي منذ أن كنت طفلاً.

___ غالباً ما يشعر الآخرون بالضيق مني لأني كنت ألومهم على كل شيء.

هو الشخص الذي دائماً ما يجد لوماً يوجهه للآخرين على كل شيء وأي شيء. ويجعله العنف والغضب المستمر الذي يبديه شخصاً لا يفضل كثيرون التواجد بالقرب منه.

الضحية

____ لم تحدث المصائب إلا لي وحدي .

____ لا يمكن لمن عاش طفولة مثل التي عشتها أن يصبح إنساناً سعيداً.

الضحية هو الشخص الذي يرثي لنفسه دائماً ويشفق عليها ويرى أنه قد فقد كل فرص السعادة في الحياة بسبب ظروفه غير المواتية وغير العادلة.

هل قمت بدور الكفيل في الأسرة؟ أي نوع؟
(ضع دائرة على أنواع الكفالة التي قمت بها)

مهدئ العاصفة الشهيد المنقذ الناقد الضحية

ماهي الطريقة التي تقوم بها بدور الكفالة في الوقت الحاضر؟

مهدئ العاصفة الشهيد المنقذ الناقد الضحية

العلاقات الأخرى

ليست أنماط العلاقات الاعتمادية قاصرة على العلاقات الأسرية، ولكنها تشمل كل العلاقات الهامة في الحياة. وفي هذا الجرد سوف نوسع نطاق جرد العلاقات ليشمل كل الأشخاص الذين ربطتك بهم مشاعر من أي نوع. أولاً سوف نفحص العلاقات بالجنس الآخر ثم العلاقات برموز السلطة. ثم نناقش نمط علاقتك بنفسك وبالأشخاص من نفس الجنس وبالرعاة والقادة الروحيين وأخيراً، سوف نفحص أهم علاقة على الإطلاق وهي علاقتك بالله. وسوف يلقي جرد العلاقات هذا بالضوء على أمور هامة من شأنها أن تساعدك على الشفاء الداخلي من الاعتمادية.

العلاقات بالجنس الآخر

اقض بعض الوقت في تأمل علاقاتك مع الجنس الآخر. اكتب قائمة بالأشخاص من الجنس الآخر الذين ارتبطت بهم عاطفياً وفكرت في الزواج منهم. بالأصدقاء المقربين من الجنس الآخر. وقم بتقييم هذه العلاقات.

١. (الاسم) ____________________

الشيء الذي جذبني إليه (إليها) ____________________

الشيء الذي جرحني في العلاقة ____________________

ما تعلمته من هذه العلاقة عن نفسي/ عن الجنس الآخر ____________________

____

٢. (الاسم) ____________________

الشيء الذي جذبني إليه (إليها) ____________________

الشيء الذي جرحني في العلاقة ____________________

ما تعلمته من هذه العلاقة عن نفسي/ عن الجنس الآخر ____________________

____

____

٣. (الاسم) ____________________

الشيء الذي جذبني إليه (إليها) ____________________

الشيء الذي جرحني في العلاقة ____________________

ما تعلمته من هذه العلاقة عن نفسي/ عن الجنس الآخر ____________________

____

____

٤. (الاسم) ________________________________

الشيء الذي جذبني إليه (إليها) ________________________

الشيء الذي جرحني في العلاقة ________________________

ما تعلمته من هذه العلاقة عن نفسي/ عن الجنس الآخر ______________

____

____

٥. (الاسم) ________________________________

الشيء الذي جذبني إليه (إليها) ________________________

الشيء الذي جرحني في العلاقة ________________________

ما تعلمته من هذه العلاقة عن نفسي/ عن الجنس الآخر ______________

____

____

(يمكنك استخدام كراسة منفصلة)

هل ترى ما يشبه النمط المتكرر في هذه العلاقات؟

______ نعم ______ لا

كيف يمكنك أن تصف نمط علاقتك بأمك (للذكور) أو بأبيكِ (للإناث)؟ *(على سبيل المثال، كنت أشعر بالراحة في علاقتي بأمي أما أبي فلم أكن أرتاح معه، كنت أشعر برفض أمي دائماً، كنت أشعر دائما أن أبي يفضل إخوتي الأولاد عليّ، كنت أشعر أن أمي لا تراني رجلاً بما فيه الكفاية).*

____

____

____

____

____

____

____

كيف أثرت علاقتك مع أمك (لو كنت ذكراً) أو مع أبيكِ (لو كنتِ أنثى) على علاقتك مع الجنس الآخر حالياً؟ *(على سبيل المثال، شعرت بالرفض من جانب أبويا علشان كده كان نفسي دايماً ألاقي اهتمام من ذكر، كانت أمي دايما متسلطة عليّ، وعلشان كده ما كانش عندي صعوبة إني أقبل تسلط الستات عليّ).*

____

____

____

____

____

____

ملخص:

ما الذي عرفته عن نفسك على وجه العموم من خلال علاقتك بالجنس الآخر؟

(على سبيل المثال، كنت أسمح للأشخاص من الجنس الآخر أن يجرحوني بسهولة، كنت دائماً محتاجة لعلاقة مع شاب لكي أشعر بقيمة نفسي)

العلاقات مع رموز السلطة

تؤثر العلاقات مع رموز السلطة في الماضي والحاضر على الطريقة التي بها تسعى للحصول على السلطة أو تقبلها أو تتعامل معها. استرجع كل رموز السلطة الذين تعاملت معهم: والديك، جداً، جدة، جليسة الأطفال، مدرسة الحضانة أو مدرس المدرسة، مدرب الرياضة، أو رجل الدين. رئيساً في العمل، أي شخص كانت له سلطة عليك في فترة من فترات حياتك. اختر أهم أربعة منهم واكتب أسماءهم في السطر الأول من كل من الفقرات التالية (بعد كلمة الاسم رقم ــــ) وبعد أن تكتب الأسماء الأربعة، عُد للاسم الأول واملأ الفقرة الخاصة به مجيباً عن الأسئلة الخاصة بالفقرة.

الاسم رقم ١ ________________

كيف كان هذا الشخص يعاملك ؟ ________________________________

____

كيف كان رد فعلك لسلطته عليك ــ هل كنت تطيعه طاعة عمياء أم كنت تتمرد عليه بأي صورة من الصور؟ ________________________

هل أحسن هذا الشخص أم أساء استخدام سلطته معك وكيف؟ ____________

____

ضع علامة أمام الكلمة التي تصف شعورك تجاه نفسك عندما كنت واقعاً تحت سلطة هذا الشخص. كنت أشعر أني بخير ـــــ كنت أشعر أني سيئ ـــــ كنت أشعر بالرضا عن نفسي ـــــ كنت أشعر بالاضطهاد ـــــ كانت أشعر بالعجز ـــــ كنت أشعر أني شخص فعّال.

صف إحساسك تجاه هذا الشخص عندما كنت تحت سلطانه ______________

____

هل تتمنى لو كان رد فعلك مختلفا تجاه قيادته أو طريقة استخدامه لسلطته؟

_____ نعم _____ لا

كيف؟ ______________________________________

كيف أثرت الفترة التي قضيتها تحت سلطة هذه الشخصية على الطريقة التي أصبحت تنظر بها للسلطة؟ ______________________________

الاسم رقم ٢ ____________________

كيف كان هذا الشخص يعاملك ؟ __________________________

____

كيف كان رد فعلك لسلطته عليك ــ هل كنت تطيعه طاعة عمياء أم كنت تتمرد عليه بأي صورة من الصور؟ ______________________________

هل أحسن هذا الشخص أم أساء استخدام سلطته معك وكيف؟ ______________

____

ضع علامة أمام الكلمة التي تصف شعورك تجاه نفسك عندما كنت واقعا تحت سلطة هذا الشخص. كنت أشعر أني بخير _____ كنت أشعر أني سيئ _____ كنت أشعر بالرضا عن نفسي _____ كنت أشعر بالاضطهاد _____ كانت أشعر بالعجز _____ كنت أشعر أني شخص فعّال.

صف إحساسك تجاه هذا الشخص عندما كنت تحت سلطانه ______________

____

هل تتمنى لو كان رد فعلك مختلفا تجاه قيادته أو طريقة استخدامه لسلطته؟

______ نعم ______ لا

كيف؟ ______________________________________

كيف أثرت الفترة التي قضيتها تحت سلطة هذه الشخصية على الطريقة التي أصبحت تنظر بها للسلطة؟ ___________________________

الاسم رقم ٣ ________________

كيف كان هذا الشخص يعاملك ؟ __________________________

____

كيف كان رد فعلك لسلطته عليك ــ هل كنت تطيعه طاعة عمياء أم كنت تتمرد عليه بأي صورة من الصور؟ __________________________

هل أحسن هذا الشخص أم أساء استخدام سلطته معك وكيف؟ __________

____

ضع علامة أمام الكلمة التي تصف شعورك تجاه نفسك عندما كنت واقعا تحت سلطة هذا الشخص. كنت أشعر أني بخير ______ كنت أشعر أني سيئ ______ كنت أشعر بالرضا عن نفسي ______ كنت أشعر بالاضطهاد ______ كانت أشعر بالعجز ______ كنت أشعر أني شخص فعّال.

صف إحساسك تجاه هذا الشخص عندما كنت تحت سلطانه __________

____

هل تتمنى لو كان رد فعلك مختلفاً تجاه قيادته أو طريقة استخدامه لسلطته؟

____ نعم ____ لا

كيف؟ ____________________

كيف أثرت الفترة التي قضيتها تحت سلطة هذه الشخصية على الطريقة التي أصبحت تنظر بها للسلطة؟ ____________________

الاسم رقم ٤ ____________

كيف كان هذا الشخص يعاملك ؟ ____________________

____

كيف كان رد فعلك لسلطته عليك – هل كنت تطيعه طاعة عمياء أم كنت تتمرد عليه بأي صورة من الصور؟ ____________________

هل أحسن هذا الشخص أم أساء استخدام سلطته معك وكيف؟ ____________

____

ضع علامة أمام الكلمة التي تصف شعورك تجاه نفسك عندما كنت واقعاً تحت سلطة هذا الشخص. كنت أشعر أني بخير ____ كنت أشعر أني سيئ ____ كنت أشعر بالرضا عن نفسي ____ كنت أشعر بالاضطهاد ____ كانت أشعر بالعجز ____ كنت أشعر أني شخص فعّال.

صف إحساسك تجاه هذا الشخص عندما كنت تحت سلطانه ____________

____

هل تتمنى لو كان رد فعلك مختلفا تجاه قيادته أو طريقة استخدامه لسلطته؟

_____ نعم _____ لا

كيف؟ ____

كيف أثرت الفترة التي قضيتها تحت سلطة هذه الشخصية على الطريقة التي أصبحت تنظر بها للسلطة؟ ____________________________________

ملخص:

من خلال علاقتي برموز السلطة في حياتي، تعلمت أن:

(ضع دائرة على عبارة من العبارات التالية)

أحترم السلطة   أخاف من السلطة   أكره السلطة   أحتقر السلطة

عندما تنظر للوراء لهذا الجرد لعلاقاتك مع السلطة ، هل ترى أي نمط متكرر في هذه العلاقات؟ *(على سبيل المثال، كانت علاقاتي مع النساء أفضل من الرجال. كنت أتجنب المواجهة، كنت أسعى للتقرب للسلطة، كنت أنفر من السلطة، كنت أحاول التقليل من شأن من كانت لهم سلطة علي).*

____

____

____

هل تعرضت لسلسلة من رموز السلطة، قاموا باستغلال سلطتهم بشكل سيئ؟

_____ نعم _____ لا

هل تعرضت لأمثلة صحية للسلطة ساعدتك على تكوين نظرة إيجابية للسلطة؟

_____ نعم _____ لا

كيف ترى تأثير علاقتك برموز السلطة على أعراض الاعتمادية لديك؟

(على سبيل المثال، كان لدي دائما شعور أن الناس يتحكمون فيّ لذلك أحب الآن أن أتحكم في الناس لأشعر بالأمان، تقديري لنفسي قليل، لذلك دائما أتوقع النقد ممن هم في سلطة عليّ).

____

____

____

____

العلاقة مع النفس

ربما لم تفكر من قبل في حقيقة أن لك علاقة مميزة مع نفسك. ولكن هذه حقيقة ـ وحقيقة هامة أيضاً. ومن عوامل الشفاء من الاعتمادية أن نصل إلى حل مع صغر النفس ومع الرسائل السلبية التي توجهها لنفسك بصورة مستمرة حتى تصل لنوع من السلام مع نفسك. ابدأ الآن بعمل قائمة بالأشياء التي لا تحبها في نفسك.

أنا لا أحب نفسي بسبب ______________________________

____

أما الخطوة التالية فهي أصعب قليلاً ، ولكنها ضرورية جداً. وهي أن تكتب خطاباً تقدم فيه نفسك لصديق جديد من صنع الخيال وتقوم في هذا الخطاب بوصف نفسك. إن لم تستطع أن تكمل هذا الخطاب، اطلب مساعدة مشير أو صديق إيجابي مقرب لك. حدد في هذا الخطاب الجوانب الإيجابية في شخصيتك. لا تنتقد نفسك بأي صورة من الصور.

عزيزي (   ) اكتب اسمك

تتأثر هويتنا ورؤيتنا لأنفسنا كثيراً بمدى قبولنا لجنسنا. كانت دينا البنت الثانية لرجل كان يرغب في إنجاب طفلين فقط، وكان يرغب بشدة أن يكون له ابن ذكر وبعد أن ولدت داليا ــ المولودة الأولى لهذه الأسرة، تطلعت آمالهم أن يكون المولود التالي ذكراً، ولكن جاءت دينا. ولم يكن غريباً أن تؤدي رغبة الوالد الدفينة إلى جعل دينا مثالا للبنت القريبة الشبه بالولد بينما كانت داليا مثالاً صارخاً للأنوثة. وشعرت دينا شعورا خفياً أن كونها أنثى حرمها مما كانت ستناله لو كانت ذكراً. صحيح أنها تمتعت باهتمام والدها أكثر من داليا، ولكنها لم تشعر أبدا بالشبع. ومن خلال جرد العلاقات، اكتشفت دينا أنها تحمل داخلها كراهية عميقة للنساء ــ فقد كانت تراهم ضعيفات مقهورات. وعندما عرفت دينا أنها تكره النساء لأنها هي نفسها كانت ضعيفة ومقهورة، وجدت الطريق للتخلص من علاقاتها الاعتمادية التي كانت تتميز برغبة قهرية في "إنقاذ" النساء الأخريات. وساعدها الاعتراف بالضعف الذي تشترك فيه مع الجميع على تطوير علاقتها بخطيبها والاقتراب منه أكثر.

لقد جعلتها علاقتها بوالدها تعتقد أن الرجال سوف يحبونها فقط إذا كانت قوية ومكتفية بنفسها. ولكن الحقيقة هي أن خطيبها كان يسره أن يعرف أن لها احتياجات وضعفات وكان يريد أن يساعدها ويشاركها باحتياجاته هو أيضاً. وفيما يلي سوف نقوم بعمل جرد للعلاقات مع الأشخاص من نفس الجنس بدءاً بالأهل لنفحص كيف أثرت هذه العلاقات على حياتك.

كانت نظرة أمي لجنسي كالتالي: *(على سبيل المثال، كانت أمي ترى أن كل الذكور عنفاء وقساة لذلك كانت تحاول أن تعاملني كما لو لم أكن ذكرا، كانت أمي تتمنى أن تنجب ذكراً، لذلك كانت كلما تراني تشعر بالإحباط).*

اختر خمسة أشخاص من نفس الجنس كانت لك بهم علاقات هامة، ماضية أو حاضرة.

الاسم رقم ١ ________________

جعلتني هذه العلاقة أكون الانطباع التالي عن جنسي (نوعي):

____

____

____

____

الاسم رقم ٢ ________________

جعلتني هذه العلاقة أكون الانطباع التالي عن جنسي (نوعي):

____

____

____

____

الاسم رقم ٣ ________________

جعلتني هذه العلاقة أكون الانطباع التالي عن جنسي (نوعي):

____

____

____

____

الاسم رقم ٤ _______________

جعلتني هذه العلاقة أكون الانطباع التالي عن جنسي (نوعي):

____

____

____

____

الاسم رقم ٥ _______________

جعلتني هذه العلاقة أكون الانطباع التالي عن جنسي (نوعي):

____

____

____

____

ملخص

كوني (ذكراً/ أنثى) بالنسبة لي يعني *(على سبيل المثال، أني لست مهمة مثلما الرجال مهمون لذلك عليّ أن أثبت وجودي بشدة، كنت فخوراً بجنسي).*

____

____

____

____

____

____

____

العلاقة مع الشخصيات التي تقدم الرعاية والمساعدة

خلال حياتك السابقة، هل تعرضت لهذا النوع من البشر الذين دورهم أن يقدموا الرعاية للآخرين بما في ذلك المدرسون والمشيرون والأطباء النفسيون والأخصائيون الاجتماعيون والقادة الدينيون. لمثل هؤلاء الأشخاص مكان هام في المجتمع. ونحن بطبيعة الحال نشعر أن بإمكاننا أن نثق بهم ونصدق أنهم يحملون تجاهنا اهتماماً صادقاً. الآن تأمل كيف كانت علاقاتك بمثل هؤلاء الأشخاص. هل شعرت من قبل بأن شخصاً من هؤلاء الأشخاص قام باستغلال موقعه وتأثيره عليك بطريقة غير مناسبة؟

_____ نعم _____ لا

اكتب أسماء أهم خمسة من هؤلاء الأشخاص بالنسبة لك. وكيف تشعر تجاه معاملتهم لك.

الاسم رقم ١ ________________

أشعر أن ذلك الشخص *(على سبيل المثال ذلك المدرس كان يستغلني ويلمسني بطريقة غير مناسبة، كان القادة الدينيون دائماً ما يجعلونني أشعر بالذنب والدونية، إلخ)*

____

____

____

____

كان رد فعلي هو *(على سبيل المثال، كنت أشعر بالدونية والخوف)* __________

____

____

____

الاسم رقم ٢ ____________________

أشعر أن ذلك الشخص *(على سبيل المثال ذلك المدرس كان يستغلني ويلمسني بطريقة غير مناسبة، كان القادة الدينيون دائما ما يجعلوني أشعر بالذنب والدونية، إلخ)*

____

____

____

____

كان رد فعلي هو *(على سبيل المثال، كنت أشعر بالدونية والخوف)* __________

____

____

____

الاسم رقم ٣ ____________________

أشعر أن ذلك الشخص *(على سبيل المثال ذلك المدرس كان يستغلني ويلمسني بطريقة غير مناسبة، كان القادة الدينيون دائما ما يجعلونني أشعر بالذنب والدونية، إلخ)*

____

____

____

____

كان رد فعلي هو *(على سبيل المثال، كنت أشعر بالدونية والخوف)* __________

____

____

____

كيف أثرت هذه العلاقات في قدرتك على الثقة بمثل هؤلاء الأشخاص؟ *(على سبيل المثال. كنت أشعر أنه لا يمكنني أن أثق برجل، إلخ).*

____

____

____

ما الذي عرفته عن نفسك من خلال معاملة هؤلاء الأشخاص لك؟ *(على سبيل المثال. كنت أشعر أني مهم بالنسبة لهم وكان تشجيعهم لي يعطيني الثقة بنفسي، عرفت أنني عرضة للاستغلال في أي وقت، لذلك عليّ أن أكون يقظة دائماً، إلخ)*

____

____

____

العلاقة مع الله (سبحانه وتعالى)

في السطور التالية حاول أن تصف علاقتك بالله خلال المراحل المختلفة من عمرك:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

صف في السطور التالية أيضاً، كيف حاولت أن ترضي الله:

ملخص لجرد العلاقات

اكتشفت الأنماط التالية في علاقاتي مع:

أسرتي *(على سبيل المثال، لم أشعر أني مقبول في أسرتي، ولم أكن أحصل عا احتياجاتي الأساسية في الأسرة التي نشأت فيها، أشعر إني محظوظ أني ولدت لهذين الوالدين وفي هذه الأسرة الجميلة، كانت بعض احتياجاتي مسددة والبعض الآخر لا لكن عموما لم تكن طفولتي سيئة جدا)*

أصدقائي *(على سبيل المثال، لم أستطع الحفاظ على صداقات لوقت طويل، كنت أشعر بالتنافس دائماً مع أصدقائي، لقد كان لأصدقائي دور هام جدا في حياتي، لقد كانوا بديلا لأسرتي، إلخ)*

الجنس الآخر *(على سبيل المثال، كنت دائما أدخل في علاقات مع الجنس الآخر تنتهي بالاستغلال، كنت دائماً أشعر أنني غير جذاب للجنس الآخر، إلخ)*

____

____

____

____

السلطة *(على سبيل المثال، كان من الصعب عليّ أن أثق بمن هم في سلطة).*

____

____

____

____

الأشخاص من نفس الجنس *(على سبيل المثال، معظم علاقاتي بنفس الجنس كان فيها شك وتنافس).*

____

____

____

____

نفسي *(على سبيل المثال، اكتشفت أن هناك أشياء كثيرة أكرهها في نفسي).*

____

____

____

____

المشيرون ومقدمو الرعاية *(على سبيل المثال، كان من الصعب عليّ قبول الرعاية والحنان من أي شخص).*

الله *(على سبيل المثال، دون أن أدري أصبحت أرى أن الله لا يهتم بي كما كان أبي لا يهتم بي).*

لقد حصلت الآن على بصيرة جديدة وخرجت بمعرفة جديدة عن نفسك. في هذه المرحلة، من الضروري جداً أن تشارك مثل هذه المعلومات والاستنتاجات مع صديق ناضج موثوق به. وتذكر أنك تسير مسيرة الشفاء من العلاقات المرضية نحو علاقات أكثر صحية. إن مشاركة شخص آخر أو أشخاص آخرين بهذه الرحلة، أمر في غاية الأهمية، حيث أنك تحتاج إلى من يؤكد على صحة ما تبصرت به عن نفسك.

تبدو هذه الخطوة المحورية في شفاء الاعتمادية خطوة بسيطة وسهلة. فكلنا نودع الماضي ونترك البيوت التي نشأنا فيها لنكون بيوتاً وأسراً جديدة. قد يبدو أننا كلنا نترك البيوت التي نشأنا فيها ولكن الحقيقة هي أننا لا نفعل ذلك ولكننا نأخذ معنا البيوت التي نشأنا فيها ونقضي ربما العمر كله نحاول ترك هذه البيوت وتوديع الماضي. حتى من ماتوا، نظل نحتفظ بهم محنطين داخلنا ولا ندفنهم لسنوات طويلة. وهذه العملية الصعبة تشتمل على فك الارتباط أو لنقل "التشابك" النفسي بيننا وبين التوقعات التي كان ينتظرها منا آباؤنا وأمهاتنا ونتخلى عن الأمان الذي كان يوفره لنا التواجد في بيت الأسرة.

وتوجد خطوتان صعبتان منفصلتان لتوديع الماضي يجب علينا أن نتخذهما:

١. توديع الأسرة التي نشأنا فيها وتوديع الأم والأب سواء كانا على قيد الحياة أم لا لكي نعيش بالكامل حياتنا كأشخاص ناضجين.

٢. التوديع والتخلي عن كل رمز كاذب للأمان.

وعندما نتكلم عن توديع الأب والأم لا نقصد الانفصال الفيزيائي المكاني عنهما أو حتى الانفصال الاقتصادي ولكننا نقصد الانفصال النفسي. ويمكن أن نسمي هذه الخطوة "الفطام النفسي" ولا نعني مطلقاً قطع العلاقة معهما بل على العكس فهذه الخطوة تؤدي إلى تقوية العلاقة ورفعها إلى مستوى أعلى من النضوج والفهم.

اقرأ العبارات التالية وضع علامة أمام العبارة التي تعبر عنك. وسوف تساعدك هذه العبارات لكي تعرف إن كنت بالفعل قد ودعت الماضي وانفصلت عن الأسرة التي نشأت فيها كطفل.

___ أتصل تليفونياً بوالدتي كل يوم ولا يمكن أن أكمل اليوم بدون هذا الاتصال.

___ توجد قطيعة بيني وبين والدي ولا أتصل به مطلقاً.

- ___ أشعر بالذنب لو لم أتصل بوالديّ أو أزورهما كل أسبوع.
- ___ قطعت كل العلاقات مع أهلي.
- ___ زوجتي تتهمني بأني مهتم بوالديّ أكثر منها ومن أولادنا وحياتنا الحالية.
- ___ وأنا مع والدي ووالدتي أشعر بالحذر والخوف وأحياناً بالغضب.
- ___ ما زلت أحتاج إلى موافقة أهلي على كل ما أفعله.
- ___ دائماً ما أشعر أني أرغب في تحقيق النجاح لكي أثبت لأهلي أني ناجح.

إذا كنت قد وضعت علامة على اثنتين أو أكثر من هذه العبارات، فإن هذا الفصل سوف يكون في غاية الأهمية بالنسبة لك. يجب أن تطلق من داخلك كل غضب ومرارة تجاه والديك. كما يجب أن تتوقف عن طلب موافقتهم ورضاهم عن كل شيء في حياتك. إن كان هناك غضب ومرارة أو إن لم تكن هناك حدودٌ واضحة بين شخصيتك وشخصيات والدك ووالدتك، فهذا معناه أنك لم تتخذ خطوة توديع البيت الذي نشأت فيه بعد.

سجل العلاقات الأسرية

مازلت معتمداً عاطفياً ومادياً على أمي في الأمور التالية. *(على سبيل المثال، في مرات كثيرة سددت لي ديوني التي تورطت فيها، أشتري لها هدايا ثمينة رغم أن هذا يرهقني مادياً. لا أستطيع أن أتخذ أي قرار بدون موافقتها).*

____

____

____

____

مازلت معتمداً عاطفياً ومادياً على أبي في الأمور التالية. *(على سبيل المثال، أخاف أن أخبره بأي شيء لئلا يعنفني رغم أني الآن شخص راشد، أنتظر موافقته على كل شيء، في كل تصرفاتي أحاول أن أثبت ذاتي أمامه، إلخ)*

____

____

____

____

مازالت أمي معتمدة عليّ عاطفياً ومادياً في الأمور التالية. *(على سبيل المثال، إذا لم أتصل بها يومياً تلومني وتبتزني عاطفياً، أمي تطالبني بأن تعرف كل أسرار بيتي وإلا أكون ابناً عاقاً، إلخ)*

____

____

____

____

مازال أبي معتمداً عليّ عاطفياً ومادياً في الأمور التالية. *(على سبيل المثال، مازال يدخلني في مشاجراته مع أمي حتى الآن، أبي يعتبرني امتداداً له بطريقة تمنعني من اتخاذ قراراتي في حياتي سواء في العمل أو السفر أو غير ذلك، إلخ)*

____

____

____

____

أحصل على احتياجي النفسي من أمي عن طريق *(علي سبيل المثال، اني أرضيها بأي شكل لكي تقول لي كلمات الشكر والتقدير، أن تظل بالقرب مني فأشعر بالأمان، إلخ).*

____

____

____

____

أحصل على احتياجي النفسي من أبي من خلال *(علي سبيل المثال، اني أحقق نجاحاً باهراً في عملي لكي يراه ويفتخر بي، أحتاجه أن يكون موافقا على كل ما أفعل حتى لا أشعر بالذنب، إلخ)*

____

____

____

____

على الجانب الآخر يمكن أن تكون العلاقات بيننا وبين أسرة المنشأ مقطوعة وهذا أيضاً يمثل أحد صور "عدم ترك البيت" والحياة كرد فعل لما حدث في أسرة المنشأ من إساءات وأنماط أسرية مضطربة.

ليست لي أي علاقة بأمي بسبب *(علي سبيل المثال، أن علاقتنا مليئة بالجروح ولا أطيق ان أراها، أن أمي تريد أن تسيطر عليّ وبالتالي لا أريد أن أتورط معها في شيء. الخ)*

____

____

____

ليست لي أي علاقة بأبي بسبب *(علي سبيل المثال، كلما اقتربت منه عنفني وأهانني فأريد أن أتجنبه، أبي أهملنا في طفولتنا فسنهمله في شيخوخته، الخ)*

____

____

____

هل أصبحت صورة اعتماديتك على أهلك واضحة أمامك الآن.

______ نعم ______ لا

راجع التمرين السابق وحاول أن تلخص كيف أنك لا تزال لم تترك البيت حتى الآن. *(على سبيل المثال، مازلت أنتظر رضى وقبول أبي في كل شيء أفعله، اعتمادي على والديّ مادياً يجعلهما يتحكمان في حياتي واختياراتي وطريقة تربية أولادي. مازلت أشعر أنني مسئولة عن أي معاناة يتعرض لها أهلي، الخ)*

١. ____

____

٢. ____

____

٣. ________________________________

____

٤. ________________________________

____

٥. ________________________________

____

التحرر من الأدوار

في جرد العلاقات تكلمنا عن الأدوار الجامدة التي كان عليك أن تلعبها في الأسرة التي نشأت فيها مثل البطل أو كبش الفداء أو الطفل المنسي وغيرها. الآن يجب أن تعرف كيف أثر فيك لعب هذه الأدوار بصورة قهرية جامدة وذلك حتى تستطيع أن تتخذ خطوة ترك البيت وتوديع الماضي. والآن لنراجع باختصار هذه الأدوار.

من الجائز جدا أن تستمر وأنت شخص بالغ في لعب هذا الدور الذي كنت تلعبه في الطفولة وهذا ما حدث مع شاب يدعى هاني، فقد شب هاني في ظل والده الذي كان رجلاً فاشلاً خسر كل أمواله واستدان بسبب سوء تقديره للأمور. وكان هاني يعوض هذا الاضطراب في الأسرة بأن لعب دور البطل. وعندما كبر أصبح مدمن عمل بصورة شديدة العنف وذلك في محاولة لا واعية أن يكمل لعب دور البطل الذي كان يلعبه أثناء الطفولة وبشكل سحري "يفتدي" الأسرة التي نشأ فيها بالرغم من أنه خرج من هذه الأسرة وكون لنفسه أسرة جديدة. وأدى به إدمان العمل هذا إلى إهمال أطفاله وغيابه عنهم بالأسابيع الطويلة وتهدد زواجه بشكل خطير. كل هذا لأنه لا يزال يعيش في الأسرة التي نشأ فيها ولم ينجح بعد في توديع الماضي.

البعض الآخر يتخذون موقفاً عنيفاً **ضد** الأسرة التي نشأوا فيها. ويقومون بالعكس تماماً وبصورة غير طبيعية أيضاً. وهذا ما حدث لأشرف الذي قضى طفولته يلعب دور البطل ويأخذ على عاتقه تحقيق أحلام الأسرة وتوقعاتها من خلال تفوقه الدراسي. وبعد بلوغه سن العشرين، تحولت حياته إلى النقيض فبدأ في شرب الخمر وتعاطي المخدرات ومرافقة الفتيات الساقطات والأصدقاء الماجنين. وكانت هذه هي الطريقة التي تمرد بها على دور البطل الذي فرض عليه طوال فترة طفولته ومراهقته.

والسؤال المحوري بالنسبة لك هو التالي: **بالنسبة لك كشخص ناضج، هل لا تزال تلعب نفس الدور الذي كنت تلعبه وأنت طفل في الأسرة التي نشأت فيها. أو هل سلوكك الحالي ما هو إلا محاولات للتمرد على هذا الدور؟** إن كلاً من هذين الموقفين يعد قيداً. والتدريب التالي سوف يساعدك أن تتعرف على الأدوار الحالية التي تلعبها.

عادة ما أجد نفسي الآن ألعب دور الــ .. *(ضع دائرة على دور أو أكثر)*

البطل   كبش الفداء   المهرج   الطفل المنسي

وهذا يظهر من خلال *(على سبيل المثال، أنني أبحث دائماً عن التفوق والإنجاز، أنني أتحمل أخطاء الآخرين، أنني أميل للضحك واللعب والتهريج حتى في المواقف الجادة لكي أتحمل الألم، أنني أميل للانسحاب عندما يكون الموقف صعباً، إلخ)*

____

____

____

____

____

ضع علامة أمام العبارة التي تناسبك:

___ الدور الذي ألعبه الآن هو تقريباً نفس الدور الذي كنت ألعبه وأنا طفل *(على سبيل المثال، كنت البطل في الطفولة من خلال التفوق الدراسي ومازلت البطل من خلال الشهرة والتفوق في العمل).*

___ أستطيع أن أرى خلال حياتي أنني شاركت في الأدوار التالية *(على سبيل المثال ، كنت المهرج في الأسرة حتى ترك أخي الأكبر البيت ثم أصبحت كبش الفداء، كنت بطل الأسرة حتى المرحلة الثانوية ثم أصبحت كبش الفداء عندما فشلت في الثانوية العامة).*

___ عندما قررت أن أغير من الدور الذي كنت ألعبه (*على سبيل المثال من البطل لكبش الفداء)* كنت أعرف أني أفعل ذلك كنوع من التمرد.

___ عندما قمت بتغيير الدور لم يخطر ببالي إني كنت أفعل ذلك من باب التمرد.

___ أشعر أنني مدفوع بقوة خارجة عني إلى أن ألعب هذا الدور الآن.

___ أتمنى لو كنت أعرف ما هو سر احتياجي للعب دور الـــ ....

___ أجد نفسي ألعب دوراً ما في العمل ودوراً آخر في البيت ودوراً ثالثاً مع أصدقائي وهكذا.

____

____

____

____

____

____

____

إن الاعتراف بأن الدور الذي كان عليك أن تلعبه في الطفولة، لا يزال يؤثر عليك الآن، إما لأنك ما زلت تمارسه أو لأنك تمردت عليه، هو بداية هامة للغاية. ولكن عليك أن تحرر نفسك تماماً من تأثير هذا الدور. ربما يشتمل هذا على شيء من حزن الفقد على الدور القديم الذي اعتدت عليه. فعلى سبيل المثال لو كنت قضيت كل حياتك السابقة في دور البطل المضحي، ثم اكتشفت بعد كل هذه السنين أنك لم تستطع أن تنقذ أسرتك من أي ألم، لن يكون من السهل عليك الاعتراف بضياع كل مجهوداتك ولابد أن يصاحب التخلي عن هذا الدور شيء من الحزن وألم الفقد وهذا الألم ناتج من مواجهة حقيقة أن كل تضحياتك ونجاحاتك لم تستطع أن تقي أسرتك من آلامها وعيوبها. كما أنك يجب أن تحزن لفقد السنين التي ضاعت في هذه المحاولات والألم الذي كان عليك أن تمر فيه بوصفك البطل المضحي.

خطاب موجه للبيت الذي نشأت فيه

هذه طريقة كثيرا ما نستخدمها لتكريس عملية ترك البيت وتوديع الماضي وهي كتابة خطابات لوالدينا. وعندما تكتب خطاباً لا تنوي إرساله، يمكنك أن تخرج كل مشاعرك التي كانت مدفونة بداخلك كخراج مزمن مليء بالتقيح لفترة طويلة. وإذا كان واحد من والديك أو كلاهما قد توفى، بالطبع لن يمكنك إرسال الخطاب. ولكن إن كنت تكتبه لوالد حيّ، يمكنك أن تختار أن تكتبه مرة أخرى بطريقة ألطف وترسله.

اكتب الخطاب معبراً عن مشاعر الحب والرقة والغضب والمرارة والإحباط والإعجاب أيضاً ــ كل مشاعرك، فكتابة مثل هذا الخطاب تطلق الذكريات الحبيسة والمشاعر المدفونة وهذا أمر ضروري للشفاء.

(يمكنك استخدام كراسة منفصلة)

لا يقصد من كتابة مثل هذه الخطابات الإساءة للوالدين أو التقليل من شـأنهما أو كرامتهما وإنما هي وصف أمين للجروح والإساءات ولا تهدف أبداً للإدانة أو الاتهام. وربما تحتوي أيضاً على المديح و الاعتراف بالجميل عندما يكون ذلك واجباً. إن أعظم إكرام تعطيه لوالديك هو أن تكون ذلك الإنسان الذي أرادك الله أن تكونه.

ليس فقط الأب والأم، بل كل رمز من الماضي لا تزال تتشبث به سواء كان شخصاً أو شيئاً أو طريقة حياة. ربما تريد أن تتحرر من سلطان المال عليك، أو من سلطان محاولة تحقيق حلم ليس حلمك أو إرضاء شخص أو إثبات شيء لشخص. إذا كانت هناك أشياء كهذه يمكنك أن تكتب لها خطاب وداع وترك لكي تواصل حياتك بالطريقة التي تناسبك أنت وليس لكي تحقق هدفاً أو تثبت شيئاً أو تنفي تهمة. على سبيل المثال يمكنك أن تكتب خطاب وداع إلى:

- الفكرة القهرية القائلة أنك لا بد أن تكون غنياً (أو أغنى من "فلان") لكي تكون ناجحاً.
- الفكرة القهرية القائلة أنك لا بد أن ترضي الجميع لكي تكون محبوباً.
- الفكرة القهرية القائلة بأنك ينبغي أن تثبت عدم صدق "فلان".
- الفكرة القهرية القائلة بأنك ينبغي أن تنتقم من "فلان"، و ترضي "فلاناً" أو تحقق حلم "فلان".

النوح

النوح هو أن نختبر بالفعل الألم الناتج من الفقد الذي حدث في حياتنا، سواء فقدان شخص أو شيء أو فقدان طفولتنا والحياة التي عشناها في بيئة مسيئة. من الضروري أن نتعلم أن نمر بألم الفقد بصورة صحية لأن ألم الفقد الصحيح هو الذي يجعلنا نتخلص من الماضي تماماً **وندفنه** وإن لم نختبر هذا الفقد سوف يظل فقد هذا الماضي يؤثر على حياتك حتى يتم اختبار ألم الفقد هذا وتخطيه تماماً. الهدف من هذا التدريب هو اكتساب مهارة التعامل مع أي فقد في الحياة من الآن فصاعداً.

ما هي الأمور التي فقدتها؟

اقض بعض اللحظات لتحدد ما هي الأمور التي فقدتها وتركت علامة مؤلمة في حياتك. من الجائز أن تكون هذه الأمور التي فقدتها قد ظهرت من خلال جرد العلاقات الذي قمت به. من الممكن أن تكون هذه الأمور رسوباً في سنة دراسية، أو طلاق والديك، أو خسارة صديقة أو صديق أو انتهاء علاقة حميمة أو وفاة شخص عزيز. ربما تكون فقدت أشياء كنت تتمنى التمتع بها كطفل أو كمراهق. ربما فقدت قدرة من قدرات جسدك أو لم تتعلم هواية كنت تتمنى تعلمها. ربما تكون فقدت حلمك الصغير باقتناء دراجة أو حلماً أكبر بدخول كلية ما أو الحصول على وظيفة ما.

ما هي الأمور الكبرى التي فقدتها في حياتك وتحتاج إلى أن تجتاز آلام الفقد عليها؟

(على سبيل المثال، فقدت أمي في سن مبكرة، فقدت الإحساس بالأمان في الأسرة التي عشت فيها بسبب الإساءات المتعددة. فقدت النظرة السليمة للجنس الآخر وللعلاقة الجنسية بسبب الإساءة الجنسية التي تعرضت لها، فقدت الإحساس بالأمان

والثقة في الناس، فقدت قدرتي على الاستمتاع بالجنس بسبب "الختان"، فقدت الأب من خلال إدمان أبي للعمل وغيابه عن البيت بصورة مستمرة، فقدت ذكورتي من خلال غياب العلاقة مع أبي منذ الطفولة ورفض أخي الأكبر لي وأيضاً الاعتداءات الجنسية التي تعرضت لها في المدرسة وفي البيت، إلخ)

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

٤. ________________________________

٥. ________________________________

التعرف على الأمور التي فقدتها في شخصيتك ولا تزال تؤثر عليك حتى الآن:

ربما من السهل أن نتعرف على ما فقدناه في الحياة الخارجية مثل الأب أو الأم أو علاقات الحنان أو الأمان، لكن من الصعب أن ندرك كيف أثر هذا الفقد في حياتنا وفي شخصياتنا وكيف أثر أسلوب الحياة الاعتمادي علينا. والآن دعنا نتعرف على هذه الأمور.

الحياة الشخصية

___ كررت في الأسرة التي كونتها نفس الأنماط السلبية التي تعلمتها في الأسرة التي نشأت فيها.

___ لم أتزوج، وذلك غالباً بسبب مشاكل الاعتمادية في العلاقات.

___ زواجي محطم بسبب العلاقة الاعتمادية بيني وبين زوجي.

___ الآن أرى كيف عانى أطفالي من سلوكياتي الاعتمادية.

___ إدماني للعمل كاد يدمر أسرتي.

____ ميولي الجنسية تأثرت بفقد الأب.

____ لم أستطع تكوين صداقات بسبب ميلي للانسحاب ولعب دور المنسي.

____

____

____

____

____

____

العمل

____ لم أستطع أبداً تحقيق أحلامي في العمل لأنه كان عليّ أن أحقق أحلام والدي لي.

____ كانت علاقاتي المضطربة في العمل سبباً في أنني لم أترق في عملي.

____ أثرت سلوكياتي القهرية (الإدمان في حياتي) على أدائي في العمل.

____ من الصعب عليّ أن أدافع عن نفسي عندما يتهمني أحد وينتقد عملي.

____ لم أستطع الاحتفاظ بعمل لفترة طويلة بسبب مشكلاتي مع السلطة

____

____

____

____

____

____

ما هو معنى الغفران بالنسبة لك؟

____

____

____

هل شعرت من قبل بسلام حقيقي بعد أن غفرت لشخص ما؟

_____ نعم _____ لا

يعد الغفران من أصعب الأمور في عملية الشفاء وخصوصاً عندما يكون الجرح عميقاً ومؤلماً. ولكن الذي يجب أن نفهمه هو أن الغفران لا يعني أبداً تبرير الفعل الجارح الذي قام به الشخص. كما يجب أن نفهم أن الغفران لا يفيد الشخص المذنب (الجاني) ولكنه لفائدة المجني عليه. لفائدتك أنت، لصحتك أنت النفسية والجسدية. إن الغفران هو بمثابة أن تقول للشخص الذي جرحك: "لن أعطيك الفرصة أن تظل تجرحني أكثر من ذلك، سوف لا أدع الغضب والثورة المكبوتة والمرارة تجاهك تدمر حياتي أكثر من ذلك".



الغضب شعور أما الغفران فليس شعوراً وإنما هو قرار نتخذه بغض النظر عن أي مشاعر وذلك طاعة لله وثقة فيه أن ما يقوله فيه صالحنا. بعض الناس يعتقدون أن الغفران سوف يجعلهم ضعفاء وضحايا مرة أخرى ويتصورون أن عدم الغفران هو اتخاذ موقف "قوي" وهذا غير صحيح. بل إنك إذا اخترت أن تغفر فهذا هو الموقف القوي.

والغفران الصحيح هو عملية طويلة تتضمن الاعتراف بالغضب، والتخلي عن الرغبة في الانتقام، وقبول اختيار الغفران بوصفه الحل الإلهي الشافي تماماً للغضب.

خطوات الغفران:

اقرأ خطوات الغفران التالية وحدد أي خطوة من خطوات الغفران أنت واقف فيها بالنسبة لكل شخص من الخمسة وذلك بكتابة رقم الخطوة أمام اسمه.

١. اعترف بالحجم الكامل للخطأ المرتكب. واجه أي قدر من الإنكار أو التماس الأعذار داخلك.

٢. اعترف بالحجم الكامل لغضبك تجاه هذا الشخص أو تجاه نفسك.

٣. اسمح لنفسك أن تعبر عن حزنك وألمك بسبب هذا الجرح. افعل ذلك بالطريقة المناسبة مع شخص أو أشخاص تثق بهم (مجموعة مساندة مثلاً).

٤. اختر أن تتخلى عن رغبتك في الانتقام من هذا الشخص. وقرر أن استمرارك في الاحتفاظ بالمرارة سوف لا يؤدي إلى شيء إلا لمزيد من الإيذاء بالنسبة لك. ويعطي الشخص الآخر فرصة لأن يستمر في إيذائك. اقبل أن الغفران هو الترياق لسم المرارة.

٥. أعد بناء العلاقة مرة أخرى إن كان ذلك ممكناً. إن طلب الشخص منك الغفران، اغفر له وأعد العلاقة. أما إذا لم يطلب، قرر ما هو نوع العلاقة التي سوف تقيمها معه، إن كنت سوف تقيم معه علاقة. (ملاحظة: الغفران لا يتطلب بالضرورة إعادة العلاقة).

عند هذه النقطة تستطيع أن تتوقف وتتنهد تنهد الخلاص من العمل الشاق. فالجزء الأصعب قد مضى وأصبحت الحرية والسلام في متناول اليد، ولم تعد أمور الماضي المؤلمة تتحكم فيك بعد.

لم يأت هذا بسهولة، أليس كذلك؟ فوصول الفقد إلى نقطة الرضا والغفران والقبول تطلب أن تجتاز في المراحل الصعبة السابقة بأمانة. لقد رأينا كثيرين يحاولون أن يعبروا إلى الغفران دون العبور في مراحل الغضب والاكتئاب والحزن. وللأسف لا يحصلون على كل الشفاء لأنهم يتركون بعض المشاعر السامة داخلهم دون التخلص منها.

اذكر أسماء خمسة أشخاص عرفت من خلال هذه الدراسة أنك تحتاج إلى أن تغفر لهم:

١. ______________________

٢. ______________________

٣. ______________________

٤. ______________________

٥. ______________________

تخيل هؤلاء الأشخاص واحداً واحداً في ذهنك. هل تستطيع أن تقول لكل واحد فيهم. " أنا مسامحك يا فلان" وأن تفعل ذلك وأنت في قمة السلام والهدوء النفسي؟
ـــــ نعم ـــــ لا ـــــ ليس بعد ولكنني مازلت أتابع العمل في هذا الأمر.

في أي مرحلة أنت من مراحل الغفران مع كل شخص من هؤلاء؟

اكتب رقم المرحلة أمام كل اسم من الأسماء التي ذكرتها سابقاً.

مرحلة ١. ما زلت في مرحلة الصدمة والإنكار (لازلت لا أستطيع أن أقبل أنه قد فعل ذلك)

مرحلة ٢. مازلت لم أواجه كل غضبي تجاه هذا الشخص وأعبر عنه

مرحلة ٣. لم أختبر الاكتئاب بعد. مازلت في مرحلة الغضب.

مرحلة ٤. مازالت بداخلي مساومة وقرارات وأفكار سحرية أحاول بها الهروب من الألم.

مرحلة ٥. أشعر بالحزن وأبكي كثيراً لما حدث لي.

مرحلة ٦. أشعر بأني أقبل ما حدث بالرغم من سوئه وأني قد غفرت لهذا الشخص فعلاً وأشعر بالسلام.

من وجهة نظر الإنسان قد لا يعد الغفران أمراً منطقياً، ولكن الحقيقة أنه يؤدي لنتائج باهرة. فهو يطلق الغضب ويمكن الإنسان من الحصول على السلام والاستمرار في حياته بدون ألم. ولكي تحصل على الغفران الكامل ربما تحتاج إلى أن تعيد مراحل الغفران ربما أكثر من مرة حتى تحصل على السلام الكامل تجاه الشخص أو الموقف أو الحدث أو تجاه نفسك. واطلب معونة الله دائماً فهو يعطي نعمة للغفران.

أغفر لوالديّ أنهما

أغفر لنفسي أنني

لأول مرة أشعر بالسلام تجاه

ملخص

من غير الواقعي أن تعتبر أنك أتممت الغفران واجتياز ألم الفقد خلال القيام بحل هذا التدريب فألم الفقد والغفران يأخذ وقته الخاص به بحسب شدة الفقد والألم والجروح. ولا يمر في طريق خطي مستقيم فربما تظن أنك غفرت لشخص ثم تجد مرارة في قلبك تجاهه مرة أخرى . لا تظن أنك لم تغفر ولكن هذا دليل على أن الغفران لم يكتمل بعد. ربما تصل في أمر ما حتى مرحلة الحزن، ثم تجد نفسك عدت مرة أخرى للغضب. هذا شيء طبيعي. اصبر على نفسك ولاحظ أنك في كل مرة تعيد دورة الغفران تصبح أكثر سهولة وفي يوم من الأيام سوف تصل للنهاية. الأمر المهم هو أن لا تترك نفسك معلقاً عند مرحلة من المراحل. إن لم تكن قد عبرت مرحلة فهناك بعض الاقتراحات التي من الممكن أن تقوم بها.

- اكتب خطاباً تعبر فيه عن غضبك
- ادع الله أن يجعلك ترى أن هذا الإنسان قد أساء إليك لأنه هو أيضاً مجروح وجائع للحب
- اطلب من الله القدرة على الغفران
- توقف عن المساومة واقبل حقيقة الخسارة
- اسمح لنفسك أن تبكي
- شارك حزنك مع صديق

رؤية جديدة

إن كنت قد تربيت في أسرة مضطربة، ففي أغلب الظن لا تزال تحمل داخلك رسائل سلبية مشوهة. وهذه الرسائل تتردد داخلك في ذهنك وتتحكم في حياتك وتلون استقبالك للحياة كمن يرى الحياة من خلال نظارة ملونة، يراها كلها ملونة بلون زجاج هذه النظارة. وبالنسبة لمن عاش حياة شديدة الألم ربما تكون الرسائل

السلبية المختزنة داخله شديدة السلبية والألم حتى أن فكرة بسيطة مثل : "من حقك أن تفرح" أو"من حقك أن تحصل على الحب." أو"من حقك أن تعبر عن رأيك". من الممكن أن تكون بالنسبة له بصيرة مغيرة للحياة!

منى زوجة وأم مصابة بهوس الكمال الشديد، وهي كذلك لأنها اختزنت داخلها كمية من الرسائل السلبية مثل:

- أشعر بالقيمة فقط عندما أفعل شيئاً له قيمة للناس.
- إذا ظللت أعمل ليلاً نهاراً بكد وبلا راحة فسوف لا أواجه إحساسي الداخلي بعدم القيمة.
- لا يمكن أن أسمح لأحد أن يعرف مدى سوء شخصيتي.
- أحاول أن أجعل أولادي يعيشون حياة أفضل من التي عشتها أنا وأظن أني ناجحة في ذلك.

وكجزء من عملية الشفاء، استطاعت منى أن تتعرف على هذه الرسائل المختزنة وتعلمت أن تقاومها بأفكار إيجابية مثل:

- قيمتي كإنسانة ليست فيما أفعل.
- أستطيع أن أواجه نفسي وأقبل حقيقة وجود أشياء جيدة وأخرى سيئة فيّ.
- يستطيع الآخرون أن يروا أخطائي ومع ذلك لا يزالوا يقبلونني.
- سوف أبذل كل ما في وسعي لأكون أفضل ما أستطيع كأم ، وسأعتمد على الله فيما لا أستطيع أن أفعله.

لقد ساهمت التدريبات السابقة في أن تتعرف على مشاعرك الحقيقية ربما لأول مرة حيث أن التدريبات الموجودة في هذا الكتاب العملي موضوعة بطريقة تساعدك على إخراج مشاعرك وتجديد ذهنك. والآن سوف نعمل على تنظيف السموم غير الصحية التي ربما تكون موجودة في ذهنك. ثم سوف نحاول أن نملأ الفراغ الذي تركته هذه الأفكار غير الصحية المدمرة. إذا ترك هذا الفراغ دون أن يملأ فعلى

الأرجح أنه سيمتلئ بأفكار سلبية مرة أخرى حيث أن العادات القديمة تموت بصعوبة شديدة. مرحباً بالذهن الجديد.

التعرف على الرؤى القديمة

حتى نستطيع أن نتخلص من الرسائل القديمة، يجب أولاً أن نتعرف عليها جيداً. بعض من آرائي السلبية في الحياة عموماً هي: *(على سبيل المثال، أن السعادة أمر بعيد المنال، وأتوقع السيئ دائما).*

____

____

____

بعض من آرائي السلبية في الناس هي: *(على سبيل المثال، أن الناس لا يحبون إلا من يخدمهم، أن الناس تريد أن تضرني، من الأفضل اختصار الناس، لكي أحتفظ بالصداقة لا يمكن أن أرفض أي شيء يطلبه مني الصديق،إلخ)*

____

____

____

بعض من آرائي السلبية عن شخصيتي وقدراتي ومظهري هي : *(على سبيل المثال، أني فاشل، أني غير جذابة، أن آرائي دائماً خاطئة، لا يمكن أن يحبني أحد، إلخ)*

____

____

____

أكمل العبارات التالية موضحاً فيها آرائك القديمة. وحاول أن تكون صريحاً على قدر ما تستطيع في مواجهة أفكارك الخاطئة وتأكد أن أحداً لن يرى ما تكتبه. أغلبنا يحمل داخله أفكاراً معممة ربما توافق الواقع وربما لا توافقه.

كل النساء

____

كل الرجال

____

كل الناس

____

الأسرة يجب أن تكون

____

حياتي

____

الحياة مستحيل أن تكون

____

الأمور الجيدة مثل

____

____

____

___________________________ لا يمكن أن تحدث لي

الخروج من القديم للجديد (تجديد الذهن)

لقد حان الوقت لاستبدال الأفكار السلبية بأفكار واقعية جديدة.

للرد على كل من الأفكار السلبية السابقة، اكتب أفكاراً إيجابية جديدة. إن كانت هناك بعض الأفكار الإيجابية التي كتبتها في الصفحة السابقة احتفظ بها أو حاول أن تكتبها بطريقة أكثر إيجابية.

بعض من آرائي الجديدة في الحياة عموماً هي: *(على سبيل المثال، يمكنني أن أتوقع كلا من الفرح والحزن في حياتي. لا ينبغي أن أخاف مما قد يأتي في حياتي لأن الله معي والناس وأنا أستطيع أن أواجه ما قد يأتي عليّ).*

____

____

____

بعض من آرائي الجديدة في الناس هي: *(على سبيل المثال، أنه بالرغم من بعض الخبرات السيئة مع بعض الناس. لا يزال هناك أشخاص طيبون ويحبونني ويقفون بجانبي بقدر استطاعتهم، إلخ)*

____

____

____

بعض من آرائي الجديدة عن شخصيتي وقدراتي ومظهري هي: *(على سبيل المثال، لقد اقتنعت أن بي صفات كثيرة جيدة ولي قيمة وآرائي يمكن أن تكون سليمة، إلخ)*

____

____

____

أكمل العبارات التالية موضحاً فيها آرائك الجديدة الإيجابية.

بعض النساء

وبعضهم

بعض الرجال

وبعضهم

بعض الناس

وبعضهم

الأسرة من الممكن أن تكون

ومن الممكن أن تكون

أنا أحياناً

وأحياناً أخرى

____

الحياة من الممكن أن تكون

____

____

الأمور الجيدة مثل

____

____

____

________________________ من الممكن أن تحدث لي.

صدق

بعد تأسيس مجموعة من الرسائل الإيجابية، سوف تحتاج إلى أن ترددها مرات كثيرة في ذهنك. ربما يستغرق الأمر وقتاً قبل أن تصير حقيقية بالنسبة لك. إن الأفكار السلبية التي تحاول التخلص منها لم تبنَ في يوم أو ليلة ولكنها استغرقت وقتاً طويلاً وكانت السنين التي تمر والخبرات السيئة التي تتعرض لها في الأسرة تؤكد عليها وتثبتها في ذهنك. الآن تحتاج إلى أن تمارس تأكيد هذه الأفكار والرؤى الجديدة وتثبيتها حتى تستطيع أن تؤتي بتأثيراتها الإيجابية في حياتك بعد أن عشت تحت التأثيرات السلبية للرسائل القديمة.

صحح العبارات التالية تحتها

مستحيل أن أصير على ما يرام إلا إذا حصلت على رضا كل الناس.

____

يجب أن أكون كاملاً.

____

الإنسان الصالح يجب أن يسدد كل احتياجات الآخرين في كل وقت.

____

إذا حاولت مواجهة ألمي سوف أموت.

____

يجب على زوجتي (زوجي) أن تسدد (يسدد) كل احتياجاتي.

____

التعبير عن المشاعر علامة على الضعف.

____

يجب ألا أشعر أبداً بالغضب أو بأني مجروح أو مكتئب.

____

الدنيا سوف تكون أفضل بدوني.

____

لن تستطيع أسرتي التعامل مع مشاعري السلبية.

____

من المستحيل أن أكون سعيداً إلا إذا ـــ.........

من المستحيل أن أشعر بالأمان أو بأن أحداً يحبني ويرعاني.

عليّ أن أجعل الحياة تستمر بمفردي.

لا يمكن أن أثق بأحد.

لو أعطيت الحرية لمشاعري حياتي سوف تدمر.

ليس لي أي حق أن أغضب.

أنا غير موضوع في حسابات الحياة أو الناس.

لا أحد يهتم بي.

حياتي ليست لها قيمة بل خسارة كبيرة.

العالم بالطبع ليس مكاناً خالياً من العيوب. وسوف تكون هناك دائماً درجة من الألم والحزن علينا أن نواجهه، حتى بعد الشفاء. لذلك يجب أن تتضمن الرؤى الجديدة، طرقاً للتعامل مع الألم الطبيعي في الحياة والأحداث السيئة التي تواجهنا دون أن نختزن رسائل سلبية مرة أخرى عن أنفسنا أو عن الحياة عموماً. من الضروري أن نتعلم أن نواجه الألم دون أن نلوم أنفسنا أو نختزن أفكاراً سلبية غير واقعية.

أولاً: افحص توقعاتك تجاه نفسك وتجاه الأشخاص المهمين في حياتك واكتب الحرف (ص) أمام التوقعات التي ترى أنها صحية والحرف (م) أمام التوقعات التي ترى أنها مرضية.

توقعاتي تجاه نفسي:

___ ١. سوف لا أرتكب أخطاء كبيرة.

___ ٢. يجب علي أن أسدد احتياجات الجميع.

___ ٣. عندما يغضب الناس مني، سوف لا أجري وأختبئ.

___ ٤. سوف أحمي الأشخاص الذين في حياتي من الجروح والألم.

___ ٥. سوف أفعل ما بوسعي من أجل من هم تحت رعايتي، ولكني لن أستطيع أن أجعل الحياة بلا ألم بالنسبة لهم.

___ ٦. أستطيع أن أنال رضا الجميع.

___ ٧. سوف لن أخذل أحداً.

___ ٨. لن يغضب أحد مني.

___ ٩. من الممكن أن تمر بي أيام حزن.

___ ١٠. لا يجب عليّ أن أكون كاملاً.

___ ١١. سوف أحاول ما بوسعي أن أكون صديقاً جيداً ولكني لا أتوقع أن يحبني الجميع.

توقعاتي تجاه الأشخاص المهمين في حياتي:

___ ١. سوف يكونون دائماً حساسين لاحتياجاتي.

___ ٢. لن يستطيعوا أن يفعلوا شيئاً بدوني.

___ ٣. لن يغضبوا مني أبداً.

___ ٤. هم مسئولون عن حياتهم، وإذا حاولت أن أحمل عنهم مسئوليتهم، فإني بذلك أضرهم.

___ ٥. سوف يسددون بعض احتياجاتي.

___ ٦. إذا غضبوا مني، فهذا لا يعني نهاية العلاقة.

___ ٧. سوف يكون هناك في علاقتنا فترات جيدة وأخرى غير جيدة، ولكننا سوف نظل ملتزمين ببعضنا البعض.

___ ٨. توقعاتهم تجاهي دائماً سليمة.

___ ٩. لآرائي نفس أهمية آرائهم.

في المجموعة الأولى، التوقعات الصحية هي أرقام ٣، ٥، ٩، ١٠، ١١ وفي المجموعة الثانية ٤، ٥، ٦، ٧ ، ٩.

شارك بهذه القوائم وبالأفكار والرؤى الجديدة التي حصلت عليها مع صديق تثق به أو مع مجموعة دعم. اختر من يكون حليفك وأنت تحاول أن تستمر في الحفاظ على تفكيرك سليماً وتوجهك في الحياة إيجابياً.

ربما تجد أنه من المفيد أن تكتب رسائل جديدة على بطاقات صغيرة. وتعلقها في المنزل حولك أو في أي مكان بحيث تراها كثيراً. رددها أكثر من مرة في ذهنك، حتى تصير بالفعل جزءا منك.

خبرات جديدة

تعلمنا من هذه الدراسة كيف أن للخبرات الماضية تأثيراً كبيراً على الحاضر. ومن خلال هذه الدراسة أيضاً بذلتَ مجهوداً كبيراً للحصول على فهم أعمق لنفسك وتصحيح الرسائل السلبية التي تكونت على مدار السنين الطويلة. والآن بعد أن أسست أفكاراً ورؤى جديدة إيجابية عن نفسك والآخرين والحياة، فإن الخطوة التالية هي خبرات جديدة تبنى على تلك المفاهيم الجديدة وتؤكدها. وهذه الخبرات الجديدة بطبيعة الحال لن تكون واقعة تحت تأثير الرسائل السلبية القديمة.

كانت من مفاهيم سامي القديمة أن "والدته سوف تموت إن لم يلبي لها كل طلباتها ويسدد كل احتياجاتها". وأن " زوجته سوف تتركه إذا لم يشتر لها كل ما تطلب". وبعد أن أصيبت والدته بجلطة في المخ، عبر سامي لأحد المشيرين عن شعوره العميق بالذنب. وساعده هذا المشير ليحصل على مفهوم جديد ورسالة إيجابية جديدة وهي كالتالي: "سوف أحاول وسوف أنجح في أن ألبي **بعض** احتياجات والدتي وزوجتي". وبعد أن خرجت والدة سامي من المستشفى لتقضي فترة النقاهة في المنزل تحت إشراف إحدى الممرضات، بدأ سامي في زيارتها مرتين أسبوعياً والاتصال بها ثلاث مرات أخرى. ووافقت زوجته نادية أن تزورها مرتين خلال الأسبوع وتدريجياً اقتنع سامي أن أفكاره لم تكن سليمة وأن والدته لم تمت ولكنها أصبحت أقل إلحاحاً في طلباتها، كما أن زوجته نادية أصبحت أكثر سعادة وشعوراً بالأمان في زواجها معه. لم يكد سامي يصدق التغير الذي حدث في كل من والدته وزوجته وشعر لأول مرة في حياته بالحرية أن يختار قراراته في الحياة.

كل العلاقات في حياتك سوف تتأثر بتجديد ذهنك وخبراتك. أمام كل شخص أو مجموعة من الأشخاص فيما يلي، اكتب شكل العلاقة التي تريد أن تكون لك به (بهم):

شريك الحياة : *(على سب[illegible] أن نسدد احتياجات بعضنا البعض، لا أريد أن أكون خائفاً من الخلاف معها ولكن أصدق أننا من الممكن أن نختلف ونقوم بحل اختلافاتنا، إلخ)*

____

____

الأولاد : *(على سبيل المثال، اريد أن أملأ خزاناتهم بالحب وألبي احتياجاتهم التي أنا مسئول عنها، اريد أن أعطيهم مساحة حرية وأعلمهم الاعتماد على أنفسهم، إلخ)*

____

____

الأصدقاء : *(على سبيل المثال، أريد أن تكون لدي شبكة من المساندة والعلاقات، ولا أريد أن أحمل مسئولية أحد بدلا منه)*

____

____

الوالدان : *(على سبيل المثال، أريد أن أكرمهما وأكون بارة بهما لكني أعلم الآن أنني لست مسئولة عن سعادتهما فسعادتهما هي اختيارهما الشخصي، أعترف الآن أن من حقي أن أنفذ آرائي في حياتي دون انتظار الموافقة منهما.)*

____

____

وفي الوقت نفسه يحترم الحدود والسلطة والمسئولية الشخصية، وبه قوانين واضحة يحترمها الكبير قبل الصغير ويعتذر لكسرها الجميع على حد سواء. لكي نكسر قيود الخزي نحتاج للقبول والحرية. نحتاج لأن نخطئ ونعترف بخطأنا ونصححه ونشعر أننا لا نزال مقبولين. نحتاج لأن نخرج من تحت الأقنعة والأغطية ونحتمل أشعة شمس الحرية وهي تزيل من علينا أقنعة الكمال والنرجسية وتذيب من على أجسادنا وشخصياتنا أدران الخوف والخزي وتعلمنا الجرأة والجسارة بدلاً من الخوف والاختباء.



حاول أن تتذكر موقفاً كان عليك فيه
أن تختار بين الحب والحرية.

في هذا الموقف:

- صف مشاعرك (حزن – خوف ـ غضب – خزي – إلخ)
- وأفكارك (أفكار خوف ـ غضب ـ إحباط ـ إلخ)
- وما فعلته (تخليت عن حريتي وآرائي ـ اخترت الحرية وقطعت العلاقة ـ حاولت الحصول على الاثنين ـ حاولت إرضاء الناس على حساب آرائي وكرامتي ـ قررت ألا أحتاج للناس مطلقاً)

(على سبيل المثال: تدخل أمي في اختيار أصدقائي ـ شجار مع أبي لاختيار الكلية ، بعدها ربط بين طاعته في نوع الكلية وبين محبتي له، رفض أهلي للشخص الذي أود الارتباط به وربطهم لطاعتي إياهم بحبهم لي *"لو خدتي الولد ده مش حاتبقي بنتنا"*ـــــ *"حنفضل مجروحين منك طول العمر لو اتجوزت البنت دي"* ـ خلاف مع صديقتي المقربة ـ ضغط من أصدقائي لموافقتهم على آرائهم ـ ضغوط في المجتمع الديني لكي أفعل ما يرضي الناس وأتخلى عن آرائي ـ صديق بدأ يفقد اهتمامه بي بعد اختلافنا في الآراء ـ إما أن أوافق المدير على طريقة العمل والمخالفات التي تحدث، وإما أن أترك العمل ـ إلخ)

____

____

المرحلة الثالثة: مرحلة الحضانة

المرحلة الثالثة بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة **الحضانة** أي ما قبل المدرسة Preschool وهي من سن الثالثة للسادسة. في هذه المرحلة تتطور قدرات جديدة في الطفل أهمها القدرة على فهم المشاعر والأفكار واللغة والتخيل لذلك يستطيع الطفل عمل علاقات والحفاظ عليها. في المرحلة السابقة كان من الممكن أن يتحرك حركات غير منضبطة، أما الآن فيستطيع القيام بحركات منضبطة ومقصودة. لكنه من الممكن أن يكون عنيفاً ومندفعاً. الأطفال في هذه المرحلة متشوقون لعمل أشياء بأنفسهم وتحمل المسئولية. في بداية هذه المرحلة أو ربما حتى منتصفها، من المفترض أن يتم اكتمال التحكم في التبول والتبرز. التعنيف والتأنيب الشديد بشأن هذا الأمر من الأسباب الرئيسية للشعور بالخزي والقذارة والرغبة في الكمال بكل أنواعه. أثناء هذه المرحلة يتكون لدى الطفل الضمير والشعور بالصواب والخطأ وبالتالي الشعور بالذنب. الشعور بالذنب من الممكن أن يكون أمراً إيجابياً إذا كان يدفعنا للتعامل مع أخطائنا وعيوبنا والاعتذار عن إساءاتنا في حق الآخرين، وهنا يمكن أن نسميه الذنب الصحي أو الإيجابي. هذا النوع الصحّي من الذنب ينتهي تماماً إذا تم الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه. أما إذا كان الذنب مستمراً ولا يزول مثل البقعة التي تستعصي على كل مساحيق الغسيل، ويتعارض مع استقرارنا النفسي وقيامنا بأداء وظائفنا في الحياة، فعندئذ يصبح هذا الذنب ذنباً مرضياً.

لهذه المرحلة أهمية كبيرة أيضاً من ناحية نمو الهوية الجنسية للطفل. ففيها يشعر بجنسه (ذكورته أو أنوثتها) وذلك من خلال التوحد بالوالد من نفس الجنس. قد يؤدي غياب الوالد من نفس الجنس، سواء الغياب الجسدي أو النفسي، إلى تشوه في التوجه الجنسي لدى الطفل فيصبح معرضاً للمثلية أي الميل إلى نفس الجنس

تحدي هذه المرحلة: الإدارة الذاتية أم الخزي والشك

بحسب نظرية مارجرت مالر لتكوين الشخصية الفردية[٢٤]، تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة التي يبدأ الطفل فيها تدريجياً أن يدرك أنه كائن منفصل عن أمه، وهو يفعل ذلك من خلال الابتعاد عنها ثم العودة إليها. خلال هذه "الرحلات" من الابتعاد والعودة، يقوم الطفل باختزان أمه في وعيه الداخلي، حتى يستطيع أن ينفصل عنها ولا يشعر بالخوف. للأم دور هام جداً في هذه المرحلة حيث يجب أن "تبارك" انفصاله عنها وفي نفس الوقت تكون متاحة وقريبة ليشعر بالأمان. التحدي الكبير الذي يجب أن يواجهه الوالدان في هذه المرحلة هو أن يستوعبا تمرده مدركين أنه بهذا التمرد يؤكد على فرديته واستقلاليته وفي نفس الوقت يضعا له حدوداً للسلوك والكلام. إذا اجتاز الطفل هذه المرحلة بسلام فإنه يشعر بكيانه المنفصل عن أمه وفي نفس الوقت يشعر باحتياجه وحبه لها وللآخرين وبالأمان في الحدود والقواعد ويطيعها بسهولة.

كما أن الطفل إذا حصل في هذه المرحلة على تدريب وتربية وجدانية فإنه يتعلم كيف يدير مشاعره ويفهم مشاعر الآخرين وهذا يساعده على تشكيل كيانه المستقل عن الآخرين وفي نفس الوقت يشعر بهم ويقيم علاقات معهم. أما إذا لم ينل تسديداً سليماً لاحتياجاته في هذه المرحلة فربما يصبح عنيداً مسيطراً أو خجولاً مكسوراً.

بعض الأطفال يكونون أكثر عناداً وربما أقوى شخصية من غيرهم. هؤلاء يشكلون تحدياً أكبر للوالدين في هذه المرحلة. كما أن في بعض الأحيان أيضاً تكون شخصية الطفل أقوى من شخصية أبيه أو أمه. ربما أيضاً يشبه الطفل أباه فيستفز أمه التي تعاني بسبب شخصية هذا الأب المسيطر. أو تكون الطفلة مثل أمها المتسلطة فلا يستطيع أبوها التعامل مع شخصيتها القوية. مثل هؤلاء الأطفال

24 M. S. Mahler, *The Psychological Birth of the Human Infant* (N.Y. : Basic Books, 1975).

يشكلون تحدياً كبيراً للوالدين بدءاً من هذه المرحلة. فإذا كان الوالدان لديهم القدر الكافي من الأمان والنضوج الذي يتيح لهما التعامل مع مثل هذه الشخصيات، فإنهما يقدمان للمجتمع قادة يحركونه ويصنعون تاريخه. أما إذا لم يكن لدى الوالدين ذلك القدر من الاستقرار وقوة الشخصية، فإنهما إما يستسلمان لعناد وسيطرة مثل هؤلاء الأطفال ويصنعان منهم مدمنين أو منحرفين أو طغاة، وإما يقهرانهم تماماً ويصنعان منهم أشخاصاً مكسورين ومرضى نفسيين.

الأسرة المؤسسة على الخزي Shame-based family

يصف تشارلز وايتفيلد[٢٥] الأسرة المؤسسة على الخزي أنها الأسرة، التي لم يتلق فيه الوالدان احتياجاتهما النفسية في الطفولة أو فيما بعد. كما أنها الأسرة التي لا تعترف بالاحتياجات، وربما يستخدم الوالدان فيها أولادهما لتسديد احتياجاتهما وليس العكس. هي أيضاً الأسرة التي تستخدم "الكمال الأخلاقي الفوري" أو "التفوق الدراسي المستمر" للأبناء كوسيلة لإثبات النجاح وتحقيق الذات. ومن خلال ذلك تقوم بالإساءة إلى هؤلاء الأبناء والبنات، وهكذا تدور دائرة الخزي من جيل إلى جيل. هي أيضاً الأسرة التي عادة ما يكون لديها سر مثل مرض أحد أفرادها وبالذات المرض النفسي أو الإدمان أو الفشل الأخلاقي لأحد أفرادها. من الممكن أن يكون السر أيضاً وجود عنف أسري أو استغلال جنسي أو طلاق في الأسرة. هذا السر يجعل الأسرة غير قادرة على التواصل الحر والتعبير عن المشاعر، لئلا ينكشف السر.

---

25 C. L. Whitfield, M.D. *Healing the Child Within*

يقسم علماء الاجتماع الثقافات من حيث تعاملها مع الصواب والخطأ إلى ثقافات مبنية على الشعور بالخزي shame - based cultures وثقافات مبنية على الشعور بالذنب guilt - based cultures في الثقافات المبنية على الخزي، وهي غالباً ثقافات قبلية بدائية، يتجنب الفرد الخطأ خوفاً من افتضاح أمره بين الناس، أما إذا لم يعرف أحد وتم التستر على الأمر، فلا يشعر مثل هذا الإنسان بوخز الضمير طويلاً، فضميره الفردي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بضمير الجماعة وصورته بينهم، وطالما لم تُكتَشف فعلته، فقد "حصل خير!" أما في المجتمعات المدنية الحديثة، فالضمير مرتبط بشعور الفرد بالذنب الداخلي لارتكابه ما يتناقض مع قيمه الأخلاقية الداخلية وقيم المجتمع المنتمي إليه سواء اكتُشِفَ ذلك أم لم يُكتشَف. في ظل الفكر القبل حداثي كانت أغلب الثقافات ثقافات "قَبَلية" مبنية على الخزي والعار وليس على الإحساس الداخلي بالذنب[٢٦]. هذا هو الفارق الذي يجعل الوزير في الثقافات المدنية الحديثة يستقيل، أو ينتحر إذا ارتكب خطأ، أما عندنا فطالما "القيادة السياسية" لم تغضب لهذا الخطأ، فهو باق باق، والأخطاء يمكن دائماً إخفاؤها وإن لم يمكن إخفاؤها فتبريرها. في هذا السياق أيضاً كتبت الكاتبة اللامعة منى حلمي تحت عنوان "البداية من أول الستر!":

> "إن البشر وكذلك المجتمعات التي لا تطلب إلا "الستر" تحتوي في أجسادها على الكثير والعديد من الأمراض الحضارية المتوطنة، والجروح السياسية المتقيحة، الأورام الأخلاقية المنتفخة، والدمامل الثقافية الصديدية. ولذلك فهي تخاف "الكشف" وترتعب من"الفضح "ولا شيء يربكها ويلخبط كيانها ويزعج منامها قدر"الوضوح" و"الصدق "و "الفضيحة " إن الرجل الذي لديه الكثير من

---

٢٦ بالرغم من التطور الظاهري لا تزال ثقافاتنا العربية، لأسباب عديدة، ثقافات قبلية بدائية قبل حداثية

الفساد الأخلاقي والخوف من الناس نجده دائماً في حاجة إلى "الستر". وأفضل أنواع "الستر" أو التخفي التي تضحك على العقول بجدارة هو "الستر" باسم الأديان. و"التخفي" باسم شرع ربنا، أو كلام الله، أو حُكمه."[٢٧]

الدفاع ضد الخزي

> إننا نمارس دفاعات لا واعية مثل النرجسية والرغبة في الشعور بالكمال لكي لا نعبر عن خزينا ولا حتى أن نشعر به.

من السهل أن نعترف بالشعور بالذنب لكن ليس من السهل أن نعترف بالشعور بالخزي والعار. لذلك فإننا نمارس دفاعات لا واعية لكي لا نعبر عن خزينا ولا حتى أن نشعر به، فتكون الرسالة التي نقولها هي: *"أنا أخاف أن أقول لك كيف أشعر أنني سيء لئلا تظن أنني سيء وأنا لا أحتمل أن تراني سيئاً!"* بطبيعة الحال نحن لا نقول هذا الكلام بأفواهنا، وإنما نقوله من خلال التعبير عن مشاعر أخرى مثل الذنب أو الغضب أو الحزن أو الإحباط، أو من خلال التخفيف من شعورنا بالخزي عن طريق النرجسية والخيلاء أو لوم الآخرين أو الاستياء منهم، أو ربما من خلال أفعال أو أنشطة نمارسها بصورة قهرية وبدون استمتاع أو فرح. من أهم مظاهر الإحساس بالخزي مطالبة النفس والآخرين بالكمال، وهذه إساءة نفسية، وهي تتحول إلى إساءة روحية عندما نتوهم أو نوهم الآخرين أن الله أيضاً يطالبنا بالكمال.

ماذا نفعل الآن؟

لكي يخرج هذا الطفل الداخلي فينا للنور ونتعامل معه، نحتاج إلى مجتمع صحي من العلاقات يسمح بالتعبير الحرّ عن الآراء ويسمح بالاختلاف مع السلطة.

---

٢٧ غناء القلم. د. منى حلمي – روز اليوسف العدد ٤٠٩٠

الوصايا، والنصائح الجاهزة، حتى اعتدنا عليها وأدمنّاها. هذا يؤدى إلى فقدان الرغبة في تكوين آراء خاصة بنا. وخطورة هذا أنه يؤثر سلبياً على إحساسنا الداخلي بالكفاءة الذاتية ويقودنا إلى الاكتئاب.[٣٠] إن كان إهمال الطفل وتجاهله يعطيه رسالة غير مباشرة أنه غير مهم، فالحماية الزائدة توصل رسالة أخرى مفادها أنه غير قادر وغير كفء. الطريقة الثانية **هي *التخلص من قيود الاعتمادية***، بمعنى أن يتوقف الإنسان عن أن يربط استقراره الداخلي بشيء خارجه سواء كان شيئاً أو شخصاً، فعندما تقولين مثلاً: "مش ممكن *أبقى إيجابية في الحياة طالما زوجي يعاملني بهذه الطريقة"*. هذا معناه أنكِ وقعت في فخ الاعتمادية إذ ربطت نظرتك للحياة، بصفة عامة، بعلاقة مع شخص واحد حتى ولو كان زوجك. إننا نحتاج لأن نسير في الحياة على قدمينا ممسكين بأيدي من حولنا. نسند بعضنا عند التعب والاحتياج، لكننا إذا عشنا متكئين على شخص فإننا نسقط إن غاب أو تغير ذلك الشخص. يمكننا هنا أن نضيف للطريقتين اللتين قدمهما مينيرث وماير، طريقة ثالثة وهي ***التحرك والمخاطرة***. فعندما يخاطر الإنسان بعمل شيء جديد بالرغم من شعوره بعدم الكفاءة فإن هذا الشعور بعدم الكفاءة سوف يتناقص مع الوقت، خاصة إذا استطاع تحقيق نجاح حتى وإن كان محدوداً. توقُّع الفشل نبوة تحقق نفسها بنفسها، لأنها تبعث على اليأس وبالتالي عدم بذل المجهود فيحدث الفشل بالفعل. لا سبيل لكسر هذه النبوة إلا بالتحرك والمخاطرة لإثبات كذبها.

---

30 L. Carter and F. Minirith. *The Freedom from Depression Workbook* (Nashville: Thomas Nelson, 1995)

المرحلة الخامسة: مرحلة المراهقة



تكاد تعتبر كلمة "مراهق" سبّة أو تعبيراً مرادفاً لعدم النضوج أو للاندفاع العاطفي بلا حكمة ولا فهم. لكنها ليست كذلك وإنما هي مرحلة هامة جداً من مراحل نمونا النفسي والجسدي، فيها ننتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرُشد والنضوج. تكاد تعتبر هذه المرحلة هي الامتحان النهائي لكل مراحل نمو الشخصية فقرب نهايتها (١٨ سنة) يكتمل نمو الشخصية الإنسانية.

يقف المراهق في مرحلة وسطية مُرهِقَة، فهو من الداخل لا يزال طفلاً يشعر بالاحتياج، و لكنه أيضاً اقترب كثيراً من النضوج واكتمال الشخصية، لذلك فهو من الخارج يحاول أن يبدو بمظهر البالغ الناضج ربما بطريقة مبالغ فيها للتغطية على إحساسه الداخلي بالضعف والاحتياج والحيرة.

> يحتاج المراهقون للفهم والحوار والقدوة. كما يحتاجون لقضية تستوعبهم وسلطة تحترمهم.

- المراهق يميل إلى تحقيق ذاتيته وفرديته من خلال التمرد، وهو بذلك يعيد، ربما بصورة أعمق وأشمل، مرحلة تكوين الكيان المستقل التي عاشها حول سن الثانية من عمره والتي من الممكن أن نسميها (المراهقة الأولى) في تلك المرحلة كان الطفل يريد أن يؤكد أنه كيان مستقل عن الأم، أما الآن فهو يريد التأكيد على هويته ككيان مستقل، ليس فقط عن الأم، وإنما عن الأسرة كلها وربما عن المجتمع كله وكل ما هو سائد فيه.
- المراهق سريع وشديد الانفعال عاطفياً. عدم الاستقرار في المشاعر ناتج عن الصراع الداخلي لتأكيد الهوية، كما أنه ناتج أيضاً عن التغيرات الهورمونية والعضوية التي تحدث فيه.

- المراهق مندفع سلوكياً، يمكن أن يعطي حياته لشيء يحبه ويجد أنه يسدد احتياجاته ويهدئ صراعه، سواء كان هذا الشيء علاقة روحية بالله أو علاقة عاطفية بشخص من الجنس الآخر أو التزاماً دينياً أو حتى الولع بمغنٍ أو رياضة أو هواية. قد يتحول هذا الولع إلى الجنس أو المخدرات إذا كانت هي المتنفس الوحيد المتاح لديه للتعبير عن كيانه والهروب من صراعاته.

يحتاج من يجتاز سن المراهقة إلى الفهم والحوار. إنه يحتاج إلى من يدخل إلى عالمه ويرى الدنيا من منظوره هو قبل أن يعظه وينصحه. المراهق أيضاً يحتاج من يستوعب احتياجه للحب والحنان برغم ما يبدو عليه من تمرد وغضب وعنف. المراهق يحتاج من يخاطب كلاً من البالغ والطفل المتصارعين داخله. ويشتاق للتشجيع والإعجاب به وبما يفعل. يحتاج المراهقون أيضاً إلى قضية يعيشون من أجلها وتستوعب كل حياتهم ويحتاجون إلى قدوة يحترمونها ويعجبون بها، وتجسد بصورة حية ملموسة رغبتهم في الحصول على هوية مستقرة فعالة محبوبة. في الوقت نفسه يحتاج المراهقون إلى سلطة تحترمهم وتعاملهم كأشخاص قاربوا الرشد والنضوج.

تحدي المرحلة: تكوين الهوية الواضحة والدور في الحياة

عندما لا يحصل المراهق على احتياجات هذه المرحلة، فإنه يعيش حالة من تشوش واختلاط لهويته ودوره في المجتمع وفي الحياة ككل. لا يعرف من هو وما هو مكانه أو دوره، وبالتالي هذا يعرضه للبحث عن أشياء أو علاقات تقدم له أي نوع من أنواع الهوية والدور حتى وإن كانت تضره على المدى البعيد. إذا حصل المراهق على احتياجاته من الفهم والحوار والقدوة والقضية والسلطة والحرية فإنه يستطيع بسهولة أن يكوّن هذه الهوية ويجد لنفسه دوراً مميزاً متناغماً مع الأسرة والمجتمع.

بعد هذه المرحلة تبدأ مراحل الرشد وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل: الرشد المبكر والمتوسط والمتأخر وسوف نتناولها في الوحدة الثالثة من هذا الكتاب والتي تتناول قضية العلاقات حيث أن التحدي الأساسي للنضوج في هذه المراحل هو تحدي العلاقات وبالذات تكوين العلاقات الحميمة في الزواج والعمل في الرشد المبكر والحفاظ عليها وتكوين العلاقة بالجيل التالي في الرشد المتوسط، ثم في مرحلة الرشد المتأخر يكون التحدي هو العلاقة الفلسفية بالحياة عموماً حيث يستعد الإنسان لمغادرتها ذهاباً لحياة أخرى بعد الموت.

خصوصاً إذا كان الطفل شديد الحساسية بطبعه وأيضاً إذا حدث اعتداء جنسي في تلك المرحلة[٢٨].

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أيضاً للرؤية، أي أن يراه الوالدان ويشجعاه على ما يفعله من أنشطة ويتقنه من مهارات، كما يحتاج أن يُسمَح له بالمسئولية عن القيام بأمور بالكامل دون تدخل من الأهل إلا في حالة ما إذا طلب الطفل المساعدة. أيضاً يحتاج الطفل للتأديب الصحي بمعنى الثواب والعقاب وتحمل المسئولية دون تأنيب أو إهانة. اللوم والتأنيب الشديدان يمكن أن يسببا له ميلاً شديداً للشعور بالذنب. في نفس الوقت غياب التأديب يجعله غير قادر على التحكم في نزعات العنف والجنس لديه، لذلك يجب على الوالدين التفريق جيداً بين التأنيب والتأديب.

تحدي المرحلة: المبادرة والذنب

المبادرة تحمل دائماً احتمال الصواب والخطأ، لذلك فإن كان الإنسان يخشى الخطأ بصورة مبالغ فيها ويشعر بالذنب الشديد عند أي خطأ، فإنه يخشى المبادرة والقيام بشيء جديد قد يحتمل الخطأ. يتجلى فقدان روح المبادرة في صور عديدة منها ما يظهر في مجال العمل أو في مجال الصداقات و العلاقات الحميمة في صور كثيرة منها عدم التعبير عن الآراء خوفاً من رفض الآخرين، وعدم القدرة على الاختراع والإبداع أو الدخول في مشروع أو عمل جديد، أو الإقدام على الزواج وغير ذلك. عندما يسمح للطفل أن يكون حراً مبادراً فإنه يشب قادراً على الابداع فالإبداع لا يأتي إلا من نفوس حرة قادرة على هدم القديم لبناء الجديد. في هذا الصدد أتذكر رسماً كاريكاتورياً مبدعاً للفنان المفكر صاحب الرأي

---

٢٨ أوسم وصفي، *شفاء الحب. كشف الحقائق عن الجنسية المثلية* (القاهرة: ٢٠٠٧)

والرؤية حلمى التوني في مساحته الرائعة "مناظر" في جريدة الأهرام منذ حوالي سنة أو أكثر رسم فيه طفلاً وطفلة مصريين مذعورين يقولان لشخص راشد: *"يا أنكل إحنا أولاد مؤدبين عمرنا ما اخترعنا طيارة أو كومبيوتر"*[٢٩].. *إحنا أولاد مؤدبين!"* كم كان هذا "المنظر" المصري معبراً عن حقيقة تراجيدية في مجتمعنا فنحن في سبيل ما نعتبره "الأدب" نقتل حرية وفردية الأطفال ونعقم فيهم جرثومة المبادرة والتغير فيصيرون "مؤدبين" ومتدينين يستخدمون إبداعات الآخرين دون أن يكونوا هم مبدعين أو مغيرين. لا يفكرون ولا يحتارون ولا يقلقون ولا يغيرون ولا يحزنون، ولا أيضاً يفرحون!

كيف نستعيد القدرة على المبادرة؟

إن كنا قد فقدنا القدرة على المبادرة بسبب الوجود في أسرة ومجتمع لا يسمحان ولا يسامحان ولا يعطيان فرصاً جديدة كافية، فمن الواضح أن استعادة هذه القدرة لن تأتي إلا من خلال المخاطرة. قد نفشل مرة أو مرات، لكننا في مرات أخرى يمكن أن ننجح، ولكي نختبر مجتمعاً أفضل ليست هناك طريقة إلا أن نصنع هذا المجتمع بأنفسنا ومعاً ولو حتى في صورة "جيوب" صغيرة في المجتمع الأوسع. مجتمعات صغيرة تمارس الحرية وتعطي الفرصة والمبادرة وتصبر وتترك الوقت يحكم ويفرق بين الغث والسمين.

ولكي نختبر مجتمعاً أفضل ليست هناك طريقة إلا أن نصنع هذا المجتمع بأنفسنا ومعاً ولو حتى في صورة "جيوب" صغيرة في المجتمع الأوسع.

---

٢٩ تحت عنوان "قليلا من الأمانة مع الناس" وضع الكاتب الصحفي سليمان جودة هذه الحقائق المقلقة أمام قراء جريدة المصري اليوم في عددها ٢٠١٥ بتاريخ ١٩/١٢/ ٢٠٠٩: أن تقرير منظمة الملكية الفكرية العالمية عن سنة ٢٠٠٨ يرصد ٣٦٧ اختراعا مسجلا لدولة مثل تركيا في مقابل ١٧٣ اختراعا لـــ ٢٢ دولة عربية مجتمعة! وأن إسرائيل تخصص ٦ مليار دولار سنويا للبحث العلمي في مقابل ١،٥ مليار دولار لكل الدول العربية مجتمعة!

المرحلة الرابعة: سن المدرسة



المرحلة الرابعة بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة **الطفولة المتأخرة** وهي الممتدة من سن ٦- ١٢ هذه هي مرحلة المدرسة وبالتحديد المرحلة الابتدائية. في هذه المرحلة تنمو قدرات هائلة لدى الطفل مقارنة بالمراحل الأخرى فهو يستطيع أن يكون منتجاً وفعالاً ويعمل بمفرده كما يستطيع أن يلعب ألعاباً جماعية بها تعاون وروح فريق. يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يشعر بانتماء لمجموعة الأصدقاء أو للفصل أو للفريق. ويمكنه أن يؤجل لذته أو راحته من أجل هدف أكبر مثل الفوز في المباراة أو النجاح في الامتحان. في هذه المرحلة تتطور مهارات الطفل الفكرية والمهارية والبدنية والاجتماعية بشكل كبير جداً عن المراحل السابقة حتى أن هذه المرحلة تشكل طفرة من طفرات النمو. هذه المرحلة هامة جداً في إعداد الطفل لمرحلة المراهقة. حيث أنه في هذه المرحلة تنمو قدراته الفكرية بشكل هائل وفي نفس الوقت يكون مستقراً وجدانياً وميالاً للانتماء للأسرة والخضوع للوالدين، وذلك قبل أن يدخل مرحلة المراهقة التي تتميز بعدم الاستقرار الوجداني والميل للتمرد والانفصال عن الأهل. لذلك إذا كان الطفل منتمياً ومستعداً للتعلم من أسرته في هذه المرحلة، يمكن للأسرة أن تغرس فيه المبادئ الصحّية التي من شأنها أن تساعده طوال حياته فيما بعد.

الطفل في هذه المرحلة لديه استعداد للشعور بالنقص، لكونه يبدأ أموراً جديدة مثل الدراسة في مدرسة كبيرة (ليست حضانة فيما بعد) واللعب في فريق وبقواعد وربما مباريات وبطولات (ليس مجرد قذف الكرة كما كان من قبل). لذلك فإن الطفل يحتاج إلى إعطائه المسئولية والتشجيع ليشعر بالكفاءة. لا يزال

> عندما يتعرض الطفل للإهمال في هذه المرحلة الهامة من حياته فإنه يظل يعاني من شعور دفين بالنقص.

الطفل يحتاج إلى "الرؤية" في هذه المرحلة ولكن بصورة أقل من السابق. ربما لا يطلب من والديه أن يقفا أمامه بالساعات وهو يفعل أموراً صغيرة، ولكن يعني الكثير بالنسبة له أن يحضر والداه (وبالذات الأب) مبارياته الرياضية أو حفلاته المدرسية، ليس فقط لرؤيته وهو يؤدي وإنما أيضاً لكي يفتخر بوالديه أمام زملائه وأصدقائه. عموماً فإن النجاح والإنجاز في الدراسة والرياضة في هذه المرحلة مهمان جداً لشعور الطفل بالكفاءة كما أن القبول والعلاقات الحميمة مع الزملاء والأصدقاء في هذه المرحلة من الأمور الضرورية في شعور الطفل بالانتماء وبأنه ليس أقل من الآخرين.

تحدي المرحلة: الكفاءة والشعور بالنقص

عندما يتعرض الطفل للإهمال في هذه المرحلة الهامة من حياته فإنه يظل يعاني من شعور دفين بالنقص. ربما يلازمه طوال عمره. يزداد الشعور بالنقص إلى درجة الخزي والعار إذا تعرض الطفل ليس فقط للإهمال وإنما للإساءات النفسية بالأفعال والتصرفات مثل اللوم الشديد المتكرر والمقارنات بآخرين والتهكم "التريقة" وتوقع الفشل وعدم الانتباه للنجاح. هذا الشعور المستمر بالنقص ربما يدفع الشاب أو الفتاة إلى محاولات يائسة للتفوق والظهور بمظهر طيب أمام الآخرين ، ولكن بالرغم من هذا المظهر، يظل هناك شعور بالدونية و عدم القيمة.

كيف نخلق إحساساً بالكفاءة الذاتية بدلاً من الشعور بالنقص؟

في كتابهما "الاكتئاب" يقدم الدكتوران فرانك مينيريث وبول ماير طريقتين لخلق إحساس بالكفاءة الذاتية: أولهما هو ***تعلم القدرة على التعامل مع كياننا الداخلي من مشاعر وأفكار والتعبير عنها بحرية.*** غالباً ونحن أطفال لم يسمح لنا الكبار بالصراع مع أفكارنا، ومشاعرنا، والتدرب على التحكم فيها. بل كانوا يقدمون لنا

سوى مخلوق، إلا أنه كثيرا ما يعيش كما لو كان هو الخالق، وهذا هو الكبرياء الذي هو جوهر المعصية.

مظاهر كبريائي

عندما شرعت في كتابة هذا الجزء، تساءلت: "ما هي ترى مظاهر الكبرياء في حياة الإنسان؟" وشعرت أن صوتاً ما بداخلي يقول أن قمة الكبرياء هي ما أفعله الآن، أي أن أتكلم أنا عن كبرياء الإنسان. لعل الأفضل أن أسأل نفسي: "ما هي مظاهر الكبرياء في حياتي أنا؟" وعندما عدلت السؤال هكذا، وجدته أكثر سهولة في الإجابة فبدأت أرى مظاهر الكبرياء في حياتي وهي كثيرة.

أولاً: أنا أميل لأن أفعل الأشياء قبل أن أدعو الله أو أن أكلمه بشأنها. أنا أدعو الله فقط عندما أفشل أو أستشعر أنني لن أستطيع القيام بالمهمة. هذه علامة على أنني أحيا معتبراً نفسي مركزاً لحياتي وليس الله. إنني كمخلوق يجب أن أدرك دائماً أن مركز حياتي هو مركز الحياة كلها وهو الله. فإن كان الله هو مركز الحياة، وإن كان ممكناً التواصل مع الله دائماً والحصول على معونة منه، فمن حماقة الكبرياء ألا أفعل ذلك.

ثانياً: أنا أرغب في "الأشياء" بشدة، حتى أنني أشعر بالإحباط إذا لم أحصل عليها. كما أنني أريد أن يحدث كل شيء بحسب طريقتي، ووفق تصوري، وإذا لم يحدث هذا، أشعر بالإحباط وربما "الظلم" أحياناً. يكمن كبريائي في كوني أرغب دائماً في فرض "السيناريو" الخاص بي على الحياة. أتمنى أن أكون متواضعاً وبسيطاً للدرجة التي تجعلني أستطيع أن أحيا، فاتحاً يدي للحياة، وأن أدع الحياة تحدث وفق إرادة الله، وليس إرادتي أنا.

ثالثاً: من مظاهر كبريائي أيضاً أنني أجد صعوبة في تقبل الناس كما هم. يقول دعاء السكينة، وهو الدعاء الرسمي لبرامج الاثنتي عشرة خطوة للتعافي من الإدمان. ".. ساعدني أن أقبل العالم والناس كما هم وليس كما أريدهم أن يكونوا.." لطالما حاولت تغيير أبي، فكانت النتيجة أنه لم يتغير، ولكننا ابتعدنا عن بعضنا البعض. ولكم أتمنى أن يعود الزمان للوراء وأكون أكثر تواضعاً في التعامل معه فلا أحاول تغييره، حتى في قلبي. أحمد الله أنني تعلمت الدرس، وإن كان هذا قد حدث متأخراً جداً، وهذا ساعدني كثيراً ألا أحاول تغيير زوجتي أو أولادي. والحقيقة أنني كلما أقبلهم كما هم كلما يساعدهم على النمو وكلما أصبحنا أكثر سعادة معاً.

رابعاً: من مظاهر كبريائي، أنني لا أعترف بعجزي، ولا أستطيع طلب المساعدة بسهولة. لدي ميل عميق للاعتماد على نفسي في كل شيء، وكأنني كلي القدرة وغير محتاج لإنسان آخر.

خامساً: من مظاهر كبريائي اعتقادي أنني أجد صعوبة دائماً في الاتزان بين حقيقة أنني أستطيع أن أغير في الأشياء حولي، وفي نفس الوقت هناك أشياء لا أستطيع أن أفعلها وعليّ أن أقنع بمحدوديتي وضآلة قدرتي. كم هو صعب التوازن بين أن نصدق أننا نستطيع أن نصنع فرقاً فنتحمس للعمل، وفي نفس الوقت أن ندرك أننا محدودون فنستطيع أن نهدأ ونستريح.

سادساً: من مظاهر كبريائي أيضاً رغبتي في الكمال ونسياني أن النضوج رحلة نحو الكمال لا تنتهي، وأن عليّ أن أعمل فقط على أن أكون كل يوم أفضل من اليوم السابق. يظهر هذا الكبرياء في صورة عدم تقبلي لعيوبي وعدم قدرتي على الغفران لنفسي بسهولة.

سابعاً: عندما يعاملني أحدهم باحترام مبالغ فيه، أشعر ببعض الضيق والحرج، لكن في نفس الوقت يشعر كبريائي ببعض الراحة والزهو، ثم أعتاد على هذا النوع من المعاملة، حتى أنني أغضب وأتضايق إن تغيرت هذه المعاملة وعادت إلى معاملة "عادية" خالية من الاحترام الزائد، وذلك بالرغم من كوني كنت رافضاً لها في البداية. لقد أدركت أن بداخلي ميلاً دفيناً لإدمان الشهرة والتعظيم والاحترام المبالغ فيه من الناس.

التواضع الحقيقي

التواضع الحقيقي هو أن نرى أنفسنا كما هي.

ليس التواضع أن نرى أنفسنا سيئين أو غير مستحقين، وإنما التواضع ببساطة هو أن نرى أنفسنا على حقيقتها. نرى عيوبنا كما نرى ميزاتنا، ونعترف بنقاط ضعفنا كما نفتخر بإمكانياتنا.

التواضع هو أن نكون على استعداد لفحص ما يقال لنا من انتقادات والتأكد منها مع عدد أكبر من الناس، ثم قبول ما نظنه صحيحاً ورفض ما نظنه خطأ، وذلك مع ترك الباب دائماً مفتوحاً لكي نعرف المزيد عن أنفسنا ونصحح آراءنا ووجهات نظرنا أولاً بأول.

لذا فمن مهارات الحياة، ذلك التوازن بين عدم قبول الافتراءات، وبين قبول الرؤية الحقيقية لعيوب ونقائص شخصياتنا.



المشاركة
في المجموعات

ما هي عيوبي؟

كتدريب بسيط يمكننا أن نحاول الإجابة عن الأسئلة الثلاث التالية:

١) **ما هي عيوب شخصيتي التي أجد صعوبة في الاعتراف لنفسي أو لشخص آخر بوجودها ؟** *(على سبيل المثال العصبية، عدم تقبل النقد، الاندفاع، الخجل والانطواء، الكلام اللاذع، الغيرة، الميل لإرضاء الناس على حساب نفسي، الميل لانتقاد الآخرين، الميل لاستغلال الآخرين، إلخ)*

____

____

____

____

٢) **ما الذي أفشل أغلب الوقت في أن أفعله، وما الذي أفشل في التوقف عنه؟** *(على سبيل المثال، أفشل في المواجهة، أفشل في الحفاظ على المواعيد، أفشل في إنهاء المطلوب مني في وقته، أفشل في التعبير عن مشاعري بالكلام، أفشل في الاستيقاظ مبكراً، لا أستطيع التوقف عن الأكل، الجنس، النميمة، الوقوع في الحب والعلاقات العاطفية بسهولة، إلخ.)*

____

____

____

____

٣) من هم الأشخاص الذين أجد مشكلة في تقبلهم، وتحمل عيوبهم ولماذا؟

سواء في الأسرة، في العمل، في مكان العبادة. لا داعي للأسماء. من الممكن أن تكتفي بوصف الشخصية. (*على سبيل المثال: أجد صعوبة في تقبل الأشخاص أصحاب الصوت العالي، الواثقين في أنفسهم كثيراً، المسيطرين، إلخ*)

ثانياً: الانحصار في النفس

"التركيبة الشيطانية تجر الإنسان إلى الخلط بين حقه الطبيعي في التأكيد على النفس وبين محاولة إعلائها." بول تيليك

الانحصار في النفس هو صورة أخرى للكبرياء، فمن الكبرياء أن يعيش الإنسان من منطلق نفسه فقط ويتصور أنه هو مركز الكون. يكتب الفيلسوف الألماني الشهير بول تيليك عن انحصار الإنسان في نفسه فيقول:

"كل إنسان في أي جماعة يقع في لحظات من محاولة تأليه النفس بصورة أو بأخرى وهذه اللحظات دائماً خفية ومراوغة. كل البشر لديهم رغبة دفينة في أن يكونوا الله، مركز نفسهم ومركز الحياة حولهم والمركز الذي يدور حوله الناس. لا أحد يريد أن يعترف بمحدوديته وضعفه وخطأه وجهله وعدم أمانه وإحساسه بالوحدة وخوفه وقلقه. 'حتى من يعترف بهذه الأمور يخلق من اعترافه هذا مادة لتعلية النفس وهكذا فإن هذه التركيبة الشيطانية تجر الإنسان إلى الخلط بين حقه الطبيعي في التأكيد على النفس وبين محاولة إعلائها.' "[٥٧]

الانحصار في النفس.. عدم نضوج ومرض وجهل

من مظاهر عظمة الإنسان أن يدرك حقيقة صغر حجمه ويعيش هذه الحقيقة!

يتصور الطفل الصغير أنه محور الكون، وهذا ما يسمى بالنرجسية الطفلية الطبيعية، لأن الطفل في تلك المرحلة لا يكون قد نما لديه الوعي أن نفسه، وإن كانت النقطة التي يرى منها العالم إلا أنها ليست مركز هذا العالم. البشرية أيضاً في أطوار "طفولتها" ظنت

57 Paul Tilich *Systematic Theology*

بشكل فطري تلقائي أن الأرض هي مركز الكون، ثم بتنامي العلم والمعرفة أدركنا أن الأرض مجرد كوكب صغير في المجموعة الشمسية، يدور حول الشمس التي هي نجم من مئات مليارات النجوم في مجرة اسمها "درب التبانة" ويصل عدد المجرات في الكون (المعروف حتى الآن) لنحو مئة مليار مجرة. تحضرني الآن رباعية لصلاح جاهين يقول فيها:

إنسان يا إنسان ما أجهلك

ما أتفهك، في الكون وما أجهلك

شمس وقمر وسدوم، وملايين نجوم

وفاكرها يا موهوم مخلوقة لك .... عجبي!

بالطبع يكون من السفاهة أن يعتبر الإنسان نفسه مركزاً للكون، لكن الحقيقة أيضا هي أن الإنسان ليس تافها أو جاهلاً فيكفي أن ذلك المخلوق المتناهي الصغر على سطح هذا الكوكب "التافه" قد استطاع أن يعرف كل هذا، ويدرك حقيقة حجمه بالنسبة لحجم الكون. فمن مظاهر عظمة الإنسان أنه يدرك حقيقة صغر حجمه ويعيش هذه الحقيقة. لذلك نجد صلاح جاهين أيضاً وفي رباعية يتعجب من هذا التناقض بين تفاهة وعظمة الإنسان في نفس الوقت، فيقول:

حقرا وفوق كوكب حقير محتقر

فى الكون إيش تكون دنياكو ديه يا بقر

رملاية من الصحاري؟ لكين إيش تقول

والكون بحاله جوه عقل البشر .... عجبى!

الانحصار في النفس ... موت !

يحيا أي نجم من خلال خروجه خارج نفسه في صورة انفجارات explosions نووية لنواة الهيدروجين ويظل هذا الانفجار مستمراً بقدر ما في النجم من هيدروجين. هذا حال الشمس مثلاً، فالنور والحرارة التي تصلنا منها هي نتيجة كونها في حالة انفجار مستمر. وعلى الجانب الآخر تقع على هذا النجم قُوى الجاذبية من كل جانب، لكي تعيد له الهيدروجين مرة أخرى لكي ينفجر من جديد ولا ينفذ. أي أن هناك اتزاناً مستمراً بين الانفجار الذي من خلاله يخرج النجم خارج نفسه، والجاذبية التي تعيد لها هيدروجينه مرة أخرى. أي أن حياة النجم تعتمد على اتزان دقيق بين احتفاظه بنفسه، وخروجه خارج نفسه. أي بين الأخذ والعطاء. إذا اختل هذا الاتزان وتناقصت الجاذبية، نفذ الهيدروجين وتوقفت الانفجارات. وإذا زادت الجاذبية عن حد معين يحدث ما يسمى في الفلك، الانفجار للداخل implosion أي أن ينفجر النجم تحت وطأة وزنه هو. هذا الانفجار الداخلي يعلن "وفاة" هذا النجم وتحوله إلى ما يطلق عليه "الثقب الأسود". يظل هذا الثقب الأسود في الكون كشاهد قبر لوفاة نجم. وليس ذلك فقط فكل ما يقترب من هذا الثقب، فإنه يبتلعه ولا يستطيع الخروج منه أبداً. فتكون هذه الثقوب كنجوم ميتة تائهة محفوظ له قتام الظلام إلى الأبد.

لذلك فكما أنه من حق النجم المطالبة بهيدروجينه، فمن واجبه أيضاً ألا يحتفظ بهذا الهيدروجين بل يحرقه ويفجره ليس فقط لكي ينير للآخرين ويدفئهم، بل لكي يعيش هو أيضاً. وعلى الجانب الآخر، إذا قرر أن يتخلى عن جاذبيته ويترك الهيدروجين في الفضاء فإنه ينطفئ لنفاذ الوقود. وإذا قرر أن يرفع مستوى جاذبيته وينحصر في نفسه ليحتفظ بالهيدروجين فهو ينفجر للداخل ويموت، بل ويتحول أيضاً إلى موت.

بنفس الصورة، الإنسان يموت إذا توقف عن الأخذ، ويموت أيضاً إذا توقف عن العطاء، لذلك فهو أيضاً يعيش في اتزان دقيق بين الطفل والوالد. الطفل الذي يأخذ، والوالد الذي يعطي. وهذا الاتزان مسئولية الراشد الذي فينا. من حق الإنسان أن يشعر بمشاعره ويحترمها، ويعلن عن احتياجاته وحقوقه ويطالب بها، (هذا هو الطفل فينا)، لكن من حق الآخرين عليه (وحقه على نفسه أيضاً على المدى البعيد) أن يتجاوز مشاعره ويضحي ويعطي (هذا هو الوالد فينا).

لكي ننضج وننمو
نحتاج لراشد قوي
يصنع اتزاناً بين الطفل الذي يأخذ
والوالد الذي يعطي.

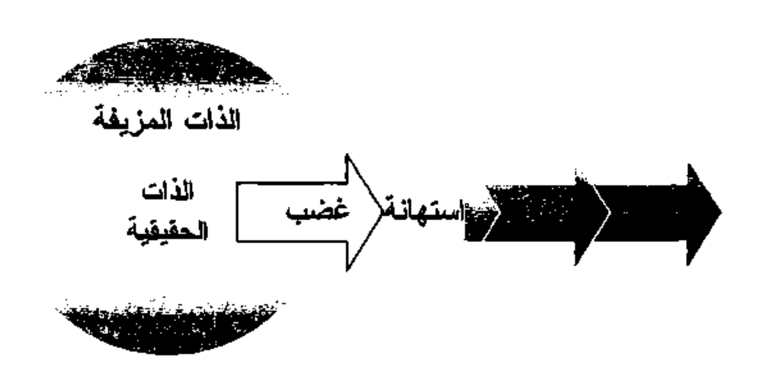
في الوحدة الأولى تكلمنا عن أهمية التعرف على المشاعر والتعبير عنها بحرية (الذكاء الوجداني) وفي الوحدة الثانية تكلمنا عن الاحتياجات المختلفة للإنسان في مراحل عمره المختلفة والإساءات السلبية التي نتعرض لها بعدم تسديد هذه الاحتياجات بشكل سليم. هذه البيئة المسيئة في الأسرة والمدرسة والمجتمع والجنس البشري كله، أدت إلى حالة من الانحصار في النفس، كرد فعل لغياب الحب. هذا الانحصار في النفس هو كما أشرنا، جزء من تلك الذات المزيفة الميتة التي نحتاج لأن نميتها لكونها حالة من "الانفجار الداخلي" الذي من الممكن أن يميتنا. فكما نحتاج للمطالبة بالحقوق والتعبير عن المشاعر وإحياء الطفل الداخلي. نحتاج أيضاً إلى أن نميت تلك الذات الميتة المنحصرة في نفسها والتي تحاول تسديد الاحتياجات بطرق أنانية استهلاكية، لكي ننضج وينمو فينا الراشد القادر على إجراء الاتزان بين الطفل الذي يأخذ والوالد الذي يعطي، فنعيش حالة متزنة من العطاء والأخذ. نُحِب ونُحَب، ونخدِم ونُخدَم، فيعود النجم إلى حالة الاتزان يأخذ: الهيدروجين، ويعطي الدنيا نوراً ودفئاً.

> أكثر ما يكشف ما لدينا من حب وقبول في مقابل ما بنا من أنانية وانحصار في النفس هو تصرفنا عندما نتعرض لمواقف تثير فينا الغضب أو الخوف

تعد العلاقات، وخاصة الحميم منها، أصعب ما في حياتنا الإنسانية وفي نفس الوقت، أجمل ما في هذه الحياة. العلاقات هي مصدر إما العذوبة، وإما العذاب في حياتنا. العلاقات والأفكار الناتجة منها، سواء كانت أفكاراً عن أنفسنا أو عن الآخرين أو عن العالم والمستقبل، هي المصدر الأساسي لكل مشاعرنا. العلاقات هي التي تجعلنا نعتقد أننا مقبولون ومحبوبون فنشعر بالسعادة والأمان والانتماء، وهي أيضاً التي تجعلنا نعتقد أننا مرفوضون ومستبعدون، فنشعر بالخزي والخوف والغضب. وعندما نشعر بالغضب والخوف فهذا يثير فينا الذات الدفاعية بما فيها من انحصار في النفس فنتعامل مع غضبنا وخوفنا بصورة أنانية وهذا يوقف تيارات الحب بيننا وبين الآخرين، فيزداد الخوف والغضب، وهكذا نظل في حلقة مفرغة. في واقع الأمر أكثر ما يكشف ما لدينا من القدرة على الحب والقبول في مقابل الأنانية والانحصار في النفس هو تصرفنا عندما نتعرض لمواقف تثير فينا الغضب أو الخوف. ويظل دائماً السؤال: عندما نتعرض لما يثير فينا الغضب أو الخوف، كيف نتصرف بانفتاح ومحبة وقبول للآخر، بدلاً من الأنانية والانحصار في النفس. أو بكلمات أخرى، كيف نتصرف عملياً بطريقة تميت الذات المزيفة المنحصرة في نفسها وتحيي الذات الحقيقية الراغبة في الحب والقبول والتواصل؟ كيف نحيا من قلوبنا الحقيقية التي تريد أن تحب الناس كل الناس وتعبد الله من قلب طاهر؟

> الجرثومة التي تحول الغضب كشعور طبيعي إلى استياء وكراهية وإيذاء، هي ميل الذات المزيفة للانحصار في النفس.

الغضب شعور يمكن التعبير عنه بطرق مختلفة منها الصحّي ومنها المضر، لكن الاستياء موقف وحكم. الغضب شعور تشعر به الذات الحقيقة وهو شعور مقصود به الحفاظ على النفس وكل ما له قيمة بالنسبة لها. يمكن للذات الحقيقية أن تصنع الاتزان الذي يسمح لها بالتعبير عن غضبها بطرق صحية تؤكد فيها على حقها وتحمي نفسها دون أن تسيء للآخرين وتؤذيهم. أما الذات المزيفة المنحصرة في نفسها فلا تستطيع أن تصنع هذا الاتزان لأنها ذات دفاعية وليست حقيقية فهي لا تتميز بالمرونة الكافية لصنع هذا الاتزان مثلما لا يستطيع النسيج الليفي الدفاعي أن يفعل ما تفعله العضلات مثلاً. لذلك فإن الذات المزيفة تتخذ مواقف متطرفة. إما كبت المشاعر والعنف تجاه النفس الذي يؤدي إلى الإصابة بالكثير من الأمراض النفسية والعضوية، وإما توجيه العنف تجاه الآخرين إما بصورة منفجرة أو بصورة سلبية خبيثة. وتبدأ أولى درجات العنف تجاه الآخرين بتحول الغضب إلى استياء resentment وهنا يتحول الغضب من شعور إلى موقف وفكرة وحكم Judgment وهنا يبدأ العنف. فالمشاعر في حد ذاتها يمكن أن تخرج وتنتهي كبخار ساخن أو حتى شرار كهربائي، أما الأفكار والأحكام والمواقف فيمكن أن تبقى وتتحول إلى أفعال عنف وإيذاء للآخرين. الاستياء يمكن أن يتحول إلى استهانة (أي رؤية الآخر أنه بلا قيمة) وهذا يؤدي بدوره إلى الإهانة، ثم يبدأ الإيذاء المباشر أو غير المباشر (السلبي) الذي ربما يصل إلى القتل.



شكل رقم (١٤)
الانحصار في النفس يحول الغضب إلى استهانة،
ثم إهانة ثم إيذاء ويمنع الغفران والمسامحة

جرد الاستياءات

> جرد الاستياءات
> والتعامل أولاً بأول مع الغضب
> يقينا شر المرارة والكراهية.

نحن نعيش مع البشر طوال اليوم، وتحدث الكثير من الاحتكاكات وينشأ عنها الغضب، وربما الاستياء. وإذا تركنا هذه الاستياءات لتتعفن داخلنا، فإنها تسمم حياتنا الروحية والإنسانية، لذلك من مهارات الحياة الروحية والوجدانية الصحيّة، أن نكون قادرين على عمل جرد دوري يومي للاستياءات التي جمعناها بقصد وبدون قصد أثناء اليوم لكي نتعامل معها ونتخلص منها أولاً بأول. وإلا فإن الغضب يتحول إلى استياء والاستياء إلى مرارة وكراهية، والكراهية تدفع إلى سلوكيات الإساءة للآخرين. إذا لم تكن قد قمت بجرد الاستياءات من قبل، ربما تكون المهمة شاقة في البداية، تماماً كما لم يقم بجرد "دكانه" أو خزانة ملابسه لشهور أو ربما لسنوات طويلة. من المؤكد أننا قد تركنا الكثير من الغضب يتحول إلى استياءات، وهذا معناه أن لدينا عملاً لكي نقوم به لتنظيف حياتنا الداخلية لنحيا حياة روحية أفضل.



والأهم من ذلك هو أن نعي مشاعرنا ونتعامل أولاً بأول مع غضبنا لئلا يتحول إلى استياء، فمن الصعب أن نتحكم في الأمر بعد ذلك. يبدو الأمر وكأن الغضب عندما يتحول إلى استياء يكون كطفل قد اعتلى "الزحليقة" وترك نفسه لها. عند لحظة معينة يكون من المستحيل التوقف أو الرجوع للوراء. لذلك فالتعبير عن الغضب بسرعة وبالطرق الصحية من خلال التأكيد على الحقوق والتعبير والعتاب ثم الغفران (أو إسقاط الغضب إن كان الأمر بسيطاً) يقينا من "ركوب زحليقة" الاستياء التي تؤدي بنا إلى أرض المرارة والكراهية.



الغضب شعور ضروري ومشروع. هذه حقيقة يصعب على البعض قبولها ، لأنهم لا يفهمون الجوانب الإيجابية للغضب. بطبيعة الحال، الغضب المبالغ فيه سواء المخفي أو المندفع هو أمر سيئ ومدمر، لكن ليست هذه هي الطريقة الوحيدة للتعبير عن الغضب. سوف تساعدك هذه التدريبات[٥٨] على التعرف على الطرق التي كنت تتعامل بها مع الغضب وتريك بعض البدائل الأفضل والأكثر إيجابية.

الغضب المندفع مضرّ

الكثير من الانتهاكات النفسية والجسدية تحدث للأطفال بسبب أن أحد الوالدين أو كليهما لم يستطع التحكم في غضبه وعبر عنه بطريقة عنيفة غير منضبطة. صحيح أن الأطفال كثيراً ما يكونون مثيرين للغضب وللوالدين الحق في أحيان كثيرة أن يغضبوا ولكن هذا لا يعطيهم الحق أبداً أن يسيئوا لأطفالهم بسبب هذا الغضب.

الغضب المكبوت مضر أيضاً

الغضب المندفع بدون سيطرة هو ما يتبادر إلى ذهن معظم الناس عندما يسمعون كلمة **غضب** أو يفكرون فيها. فقد قالت لي مريضة اسمها نادية كيف أنها لن تسمح لنفسها أبداً أن تغضب لأنها لا تريد أن تصبح مثل والدها، الذي كان يضربها في نوبات غضبه وثورته العارمة، لذلك فقد قامت بكبت غضبها ودفنه، وهذا أيضاً تسبب لها في أضرار كبيرة جسدية ونفسية فقد أصيبت بقرحة في المعدة واكتئاب.

---

58 Robert Hemfelt, and others, *Love is a Choice Workbook*

لقد كانت نادية تحتاج لأن تعرف أن الغضب من الممكن أن يكون أمراً جيداً وصحياً عندما يتم التعبير عنه بطريقة إيجابية ، وربما يؤدي هذا لحل المشكلات.

لكي نفهم سلوكنا تجاه الغضب وكيف نتعامل معه سوف نحتاج لأن نرجع للوراء قليلاً لنتعرف على الذي تعلمناه عن الغضب من الأسرة التي نشأنا فيها.

كان التعبير عن الغضب في أسرتي يعتبر:

١. أمراً محرماً ______________________________

٢. علامة على الضعف ______________________________ .

٣. أمراً مسموحاً فقط بالنسبة للكبار ______________________________

٤. كان مبالغاً فيه ويصحبه عنف وتدمير ______________________________

كانت أمي تعبر عن غضبها كالتالي: *(على سبيل المثال:تكتم في نفسها وتعامل الكل بطريقة جافة وباردة، تغلق الأبواب بعنف، تصرخ وتلطم وجهها، تقول كلاماً مؤلماً لنا، تخاصمنا لوقت طويل. إلخ).*

____

____

____

____

كان أبي يعبر عن غضبه كالتالي: *(على سبيل المثال: يصيح بصوت عال، يضربنا، يترك المنزل ويغيب أياما طويلة، يصمت تماماً ثم ينتقم منا في وقت لاحق. إلخ).*

____

____

____

عندما كنت أعبر عن غضبي كطفل كنت: *(على سبيل المثال: أبكي، أكسر أشياء، أضرب إخوتي الأصغر، أتجاهل ما يحدث، أمارس العادة السرية، إلخ).*

____

____

____

____

كان رد فعل أبي وأمي لغضبي كالتالي: *(على سبيل المثال: يغضب ويصيح، يضربني، يحرمني من أشياء، يلومني ويشعرني بالذنب، يخاصمني، إلخ).*

____

____

____

____

بدأت أعتقد أن الغضب : *(على سبيل المثال: خطأ، بلا فائدة، يعقد المشكلات ولا يحلها، حرام، يجعلني أخسر من أحبهم، لا يمكن التحكم فيه، إلخ).*

____

____

____

____

كيف أثرت طريقة التعبير عن الغضب في أسرتك على الطريقة التي تعبر بها الآن عن غضبك؟ *(على سبيل المثال، كان والدي مدمناً للغضب والانفعال وكان يؤذينا، فأصبحت أنا الآن لا أسمح لنفسي أن أغضب لكيلا أؤذي أحداً، كانت أمي تكبت غضبها، فتعلمت أن أفعل ذلك، كان أبي يعبر عن غضبه بالضرب والاعتداء على*

أمي، وأنا أفعل نفس الشيء وأندم بعده ندماً شديداً، كانت أمي تخاصمنا عندما تغضب، وأنا الآن أخاصم أولادي عندما يخطئون).

____

____

____

____

الغضب اليومي

كلنا نواجه كل يوم مواقف تثير مشاعر الغضب فينا. وبعض المواقف تكون أكثر شدة من غيرها. أعد شريط الأيام الثلاثة السابقة واذكر خمسة أشياء جعلتك تشعر بالغضب. *(على سبيل المثال، شخص ركن سيارته في المكان الذي كنت سوف أركن فيه، سائق "الميكروباص" كان يسوق بسرعة شديدة فخفت وغضبت وتشاجرت معه، صديقي قال أنه سوف يتصل ولم يتصل ولم يرد على مكالمتي، زوجتي أخذت شيئا من مكانه ولم تقل لي وظللت أبحث عنه فترة طويلة، إلخ).*

١. ____

٢. ____

٣. ____

٤. ____

٥. ____

كيف تصرفت في هذه المواقف؟

____

____

____

نظرة جديدة لمشاعر الاستياء القديمة

ليس الشعور بالاستياء تجاه الأشخاص بسيطاً كما قد يبدو فالاستياء يشبه البصلة التي كلما قشّرت طبقة منها ظهرت طبقة أخرى جديدة. والشعور العام بالاستياء يخفي بين طياته أنواعاً متعددة من المشاعر السلبية التي يجب أن نكتشفها و"نقشّرها" كما نقشر طبقات البصلة حتى تتعرض كلها لنور الشمس حتى يتم الشفاء.

- تحت الشعور بالاستياء نجد **الغضب** الناتج من عدم حصولك على احتياجاتك.
- وتحت الغضب يوجد الإحساس **بالألم** النابع أيضاً من الاحتياجات والجوع الذي لم يشبع.
- وتحت الألم، يقبع **الخوف** في أعمق مكان، وهو خوف من أن هذا الاحتياج وذلك الجوع سوف لن يشبع أبداً.

ولن يمكن استيعاب حجم الغضب أو الخوف المدفون قبل أن يتم التعامل الشامل مع هذه العلاقات وتلك الضغائن القديمة وسوف تستمر في إرسال سمومها النفسية في شخصيتك مثلما تبث البؤرة الصديدية سمومها في الجسم.

فكر في هذا الكلام للحظات:

ربما تستطيع أن تأخذ هذه السموم وتغلق عليها في علبة محكمة أو تحاول أن تحتويها وتحتملها .. ربما تحاول أن تدفنها تحت الأرض وتكوم فوقها النسيان والتجاهل

والإنكار... ولكن بعد شهور وربما سنين سوف تكتشف أن هذه السموم التي ظننت أنك تخلصت منها أصبحت تسمم كل حياتك وتسرق منك حيويتك النفسية والروحية وتمرر طعم الحياة كلها. ربما تحاول أن تقنع نفسك أن الحياة مرّة بطبعها وأن عليك احتمالها. ربما من طول الزمان تقتنع أنه لا أمل، كمن يعيش في ضوء خافت طوال عمره، لا يعرف معنى الشمس المشرقة. نفس هذا الشيء يحدث عندما تتجاهل الإساءات والضغائن. لذلك يجب أن تتعامل مع هذه الإساءات وتسأل نفسك كيف جرحك الآخرون وتحاول أن تصنع سلاماً جديداً في هذه العلاقات. من الطرق التي تصنع بها هذا السلام هو أن تنظر لمن أساءوا إليك على أنهم مشاركون لك في الألم والمعاناة، وأن تدرك أنهم هم أيضاً تعرضوا للإساءات وربما هذا هو السبب الذي جعلهم يسيئون للآخرين ويجرحونهم. ربما اختاروا الأسلوب العدواني للتعبير عن جوعهم هم أيضا للحب والاهتمام. والخطوة الأولى هي "تقشير" الطبقات للوصول إلى القلب الحساس المؤلم وهو **الخوف** الكائن في داخل كل هذه الإساءات أو الضغائن التي تعاني منها. اذكر أسماء خمسة أشخاص تشعر أنك غاضب عليهم أو مستاء منهم سواء في الحاضر أو في الماضي.

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

٤. ________________________________

٥. ________________________________

والآن دعنا نتعامل مع بعض الأفكار التي تدور حول هذه العلاقات الخمس. كرر الإجابة عن الأسئلة التالية مع العلاقات الخمس:

١. لقد شعرت بالاستياء تجاه ____________________
وكنت غاضباً منه/منها لأنه/لأنها ____________________
____

٢. لقد شعرت بالاستياء تجاه ____________________
وكنت غاضباً منه/منها لأنه/لأنها ____________________
____

٣. لقد شعرت بالاستياء تجاه ____________________
وكنت غاضباً منه/منها لأنه/لأنها ____________________
____

٤. لقد شعرت بالاستياء تجاه ____________________
وكنت غاضباً منه/منها لأنه/لأنها ____________________
____

٥. لقد شعرت بالاستياء تجاه ____________________
وكنت غاضباً منه/منها لأنه/لأنها ____________________
____

عادة ما أقول لنفسي أن التعبير عن غضبي مع هؤلاء الناس:

___ سوف يكون تصرفاً خاطئاً.

___ سوف لا يؤدي إلا لإفساد العلاقة أكثر.

___ لن يفيد في أي شيء، فالغضب سوف يختفي من تلقاء نفسه.

___ لا أحب أن يبدو عليّ أنني تأثرت بسلوكيات الآخرين (لازم ما يفرقش معايا).

من الهام جداً أن تتعلم كيف تقبل حقيقة أن الغضب شعور إنساني مشروع. وكثير من الناس يعتقدون أنهم إذا عبروا عن غضبهم لن يكونوا مُرضين لله. وهذا ببساطة غير حقيقي بل إن الغضب إذا ما تم التعبير عنه بطريقة سليمة يكون أمراً جيداً، أما إذا تم التعبير عنه بطريقة غير سليمة فهو يصبح في غاية الخطورة والتدمير. الغضب ليس خطية ولكنه خطير!

راجع القائمة التالية وضع علامة أمام ما يناسبك منها.

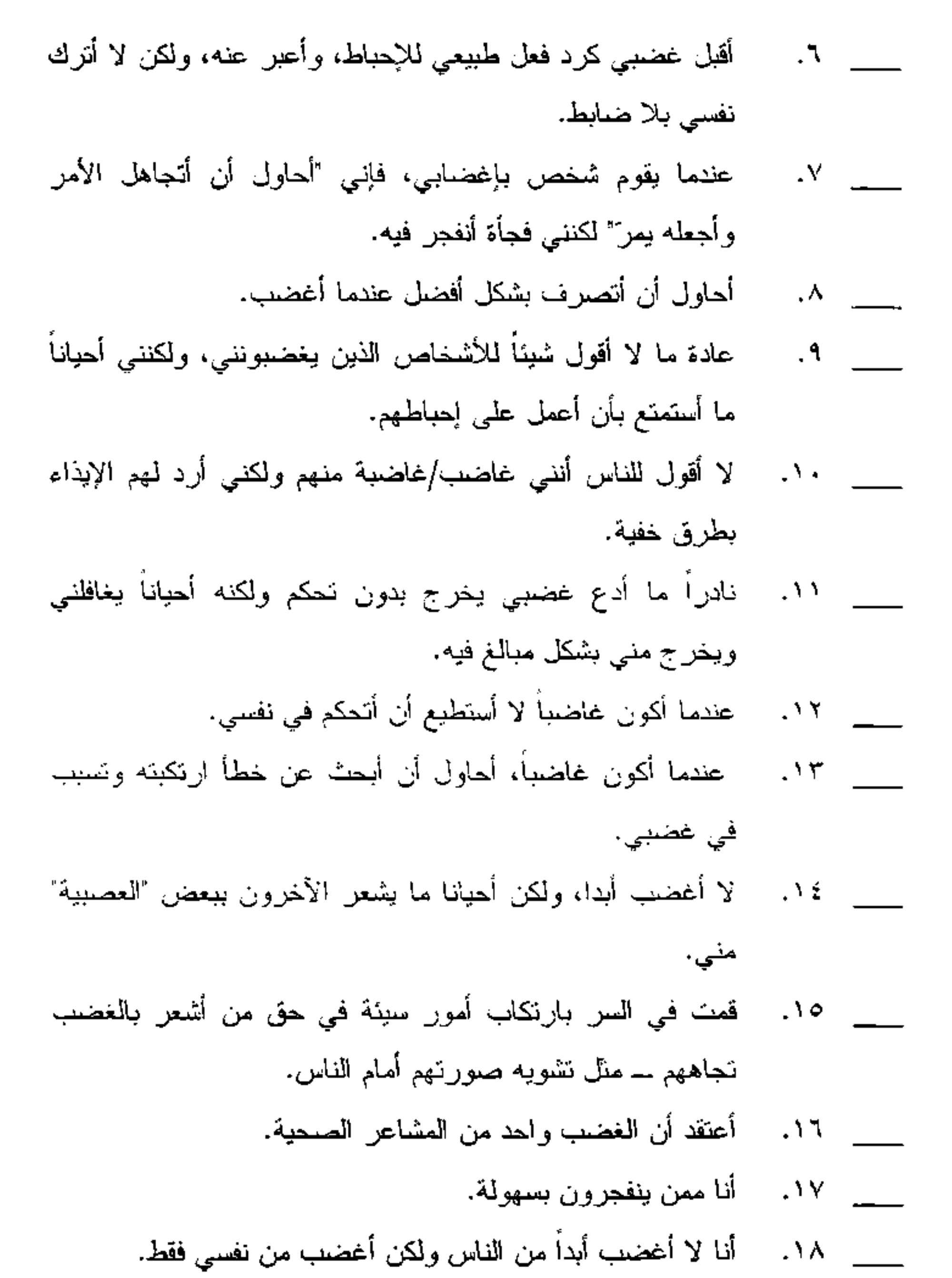
___ ١. دائماً ما أعترف، على الأقل أمام نفسي، أنني غاضب، وأفكر كيف ومتى سوف أشارك بهذه المشاعر مع شخص آخر.

___ ٢. عادة ما أصرخ في وجه أي شخص يتصادف وجوده بالقرب مني عندما أكون غاضباً.

___ ٣. أحاول على قدر استطاعتي ألا أشعر بالغضب.

___ ٤. عندما أشعر بالغضب، غالباً ما أعامل الشخص الذي أغضبني بجفاف.

___ ٥. عندما أغضب من شخص ما. عادة ما أنتقم من الشخص بطرق "صغيرة"، مثل أن أفعل شيئاً أعرف أنه لا يحبه ثم أقول أنه كان مجرد غلطة.



____ ٦. أقبل غضبي كرد فعل طبيعي للإحباط، وأعبر عنه، ولكن لا أترك نفسي بلا ضابط.

____ ٧. عندما يقوم شخص بإغضابي، فإني "أحاول أن أتجاهل الأمر وأجعله يمر" لكنني فجأة أنفجر فيه.

____ ٨. أحاول أن أتصرف بشكل أفضل عندما أغضب.

____ ٩. عادة ما لا أقول شيئاً للأشخاص الذين يغضبونني، ولكنني أحياناً ما أستمتع بأن أعمل على إحباطهم.

____ ١٠. لا أقول للناس أنني غاضب/غاضبة منهم ولكني أرد لهم الإيذاء بطرق خفية.

____ ١١. نادراً ما أدع غضبي يخرج بدون تحكم ولكنه أحياناً يغافلني ويخرج مني بشكل مبالغ فيه.

____ ١٢. عندما أكون غاضباً لا أستطيع أن أتحكم في نفسي.

____ ١٣. عندما أكون غاضباً، أحاول أن أبحث عن خطأ ارتكبته وتسبب في غضبي.

____ ١٤. لا أغضب أبدا، ولكن أحيانا ما يشعر الآخرون ببعض "العصبية" مني.

____ ١٥. قمت في السر بارتكاب أمور سيئة في حق من أشعر بالغضب تجاههم ــ مثل تشويه صورتهم أمام الناس.

____ ١٦. أعتقد أن الغضب واحد من المشاعر الصحية.

____ ١٧. أنا ممن ينفجرون بسهولة.

____ ١٨. أنا لا أغضب أبداً من الناس ولكن أغضب من نفسي فقط.

____ ١٩. ربما أتأخر عن قصد عن موعد مع شخص أغضبني.

____ ٢٠. غالباً ما "أمزح" في موضوعات حسّاسة مع الأشخاص الذين لا أحبهم.

____ ٢١. لا أخاف من غضبي.

____ ٢٢. عادة ما أشعر بالذنب عندما أصيح في الآخرين ، ولكني لا أعتذر.

____ ٢٣. عادة ما يكون الذنب ذنبي عندما يتعلق الأمر بالغضب.

____ ٢٤. عادة ما أمارس النميمة في حق الأشخاص الذين أشعر بالغضب نحوهم.

____ ٢٥. أحب أن أسمع أن الأشخاص الذين لا أحبهم يتعرضون لمشاكل.

____ ٢٦. تعاملت مع غضبي وخرجت بنتائج إيجابية أكثر من مرة.

____ ٢٧. أغلب الأوقات أشعر بالتوتر والغضب.

____ ٢٨. عندما أكون غاضباً آخذ حبوباً مهدئة أو أشرب خمراً وأحياناً أجرح نفسي.

____ ٢٩. أؤجل عمل الأشياء التي يطلبها مني الأشخاص الذين أشعر بضغينة نحوهم ولكني أفعلها في النهاية.

____ ٣٠. أنا لا أثور، أنا أنتقم.

لقد وضعنا ردود الأفعال السابقة للغضب في مجموعات تمثل كل منها أسلوباً معيناً للتعامل مع الغضب. ولكي تحدد النمط الخاص بك، ضع دائرة حول الأرقام التي سبق وعلمت عليها في القائمة السابقة.

أ . الأرقام ١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦ ـــ تمثل **الغضب الصحي**. وهي تدل أنك تعترف اعترافاً كاملاً أمام نفسك بالغضب وتختار أن تعبر عنه بطرق تراعي مشاعرك ومشاعر الآخرين في نفس الوقت.

ب. الأرقام ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧ ــ تمثل **الغضب الجامح** (الثورة) فأنت تبذل مجهوداً ضئيلاً أو لا تبذل مجهوداً على الإطلاق للتحكم في غضبك، فينتهي بك الأمر وقد جرحت الآخرين وجرحت نفسك أيضاً. وفي مرات كثيرة يقودك الغضب إلى علاقات مدمّرة.

ج. الأرقام ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨ ــ تمثل **الغضب المكبوت**، وهذا الغضب المدفون أو المكبوت عادة ما يظهر على السطح في صورة مشاعر سلبية تجاه نفسك. وهو مدمر لأنه يعوق العلاقات ويتسبب في مزيد من المشكلات مثل الاكتئاب والأمراض العضوية.

د . الأرقام ٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩ ــ تمثل سلوكيات **العنف السلبي**. فأنت لا تعترف بغضبك بوضوح ولكنك تنتقم من الذي أغضبك بطرق خبيثة. فأنت تؤذي من تسبب في غضبك ولكن من وراء الستار دون أن تعلن عن نفسك. ربما لا يؤدي هذا السلوك إلى تدمير النفس كالغضب المكبوت ولكنه يدمر بشدة فرص إقامة علاقات صحية.

هـ. الأرقام ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠ ــ تمثل أيضاً سلوكيات **العنف السلبي المؤذي** فأنت لا تزال خلف الستار كما في الفئة السابقة ولكن الفرق الوحيد هو مزيد من العنف فأنت تقوم بأفعال من شأنها إيذاء الطرف الآخر. والآن، إلى أي فئة تعتقد أنك تنتمي؟

الغضب المكبوت	← العنف السلبي غير المؤذي	← **التعبير الصحي**	→ العنف السلبي المؤذي	→ الثورة والعنف المباشر

ارسم نجمة تضعها على هذا المُتّصل، ربما تكون عند رقم من الأرقام وربما تكون بين رقم والذي يليه. إذا كنت في أي ناحية من ناحيتي المتصل، ليكن هدفك أن

تصل للمنتصف حيث يوجد الغضب الصحي الذي يمثل الاتزان بين مراعاة مشاعرك والتعبير عن غضبك، وفي نفس الوقت مراعاة شعور الآخرين وعدم إيذائهم. إن الغضب شعور صحي. ومن الهام جداً أن نتعلم كيف نعبر عنه بطرق إيجابية بناءة وهذه خطوة محورية في طريق الصحة النفسية. اختر من العبارات التالية ما تريد أن تقوله لنفسك وأنت تتحرك نحو الشفاء:

___ ١. لن أخفي مشاعر غضبي بعد الآن.

___ ٢. سوف ألتزم بأن أتعلم كيف أتحكم في غضبي.

___ ٣. أنا منفتح على تعلم طرق جديدة للتعبير عن الغضب.

___ ٤. إذا قلت لنفسي بعد الآن أنني لن أغضب أبداً فإنني أخدع نفسي.

___ ٥. إنني الآن قد عرفت أن الغضب من الممكن أن يكون شيئاً جيداً.

كيف أعبر عن غضبي بطريقة سليمة؟

أول خطوة هي فهم الكيفية التي تعمل بها مشاعر الغضب. فعندما يغضبك شيء، فإن أول ما يحدث هو تدفق لهرمون الأدرينالين. ومن الحكمة أن تجد لنفسك نوعاً من التنفيس الجسماني لأول مشاعر غضب مباشرة وذلك حتى لا تفقد السيطرة على نفسك. بعض الناس على سبيل المثال يفضلون القيام بتمشية طويلة مرهقة. أو ربما ممارسة تدريب رياضي عنيف أو تمرين من تمارين الاسترخاء. فيما يلي اكتب بعضاً من الممارسات التي قد تقوم بها لتحمي نفسك من أن تثور وتؤذي شخصاً آخر أو تؤذي نفسك.

عندما أشعر بالغضب يسري في داخلي يمكنني أن:

١. ___________________________

٢. ___________________________

٣. ___________________________

٤. ___________________________

٥. ___________________________

أمثلة *(أمسك شيئاً مثل مخدة وأضربها، أكتب خطاباً أشرح فيه وجهة نظري في الأمر، أنظف المنزل، أخرج للتمشية حول المنزل قليلاً، إلخ).*

فكر في شخص تشعر بالغضب نحوه واستخدم السطور التالية لتكتب له رسالة تعبر له فيها عن كل ما تشعر به من غضب وثورة. تستطيع بكل أمان أن تنفس عن كل مشاعرك وتكتب كل ما تريد أن تكتب بدون أي رقابة أو تَحفُّظ وذلك لأنك تعرف أنك لن ترسل هذا الخطاب. إذا كان هناك شخص أساء إليك أو مازال يسيء إليك حتى الآن، اكتب هذه الرسالة له. ربما يكون هذا الشخص غير موجود أو متوفى. ربما تحب أن تكتب أكثر من رسالة لأكثر من شخص. لا بأس. **(يمكنك أن تخصص كراسة أو أكثر لكتابة أكثر من خطاب لأكثر من شخص).**

عزيزي ________ (أو بدون عزيزي!)

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

ضع دائرة حول الكلمة التي تعبر عن مشاعرك أثناء كتابة هذا الخطاب من بين الكلمات التالية:

مرتاح خائف مغتاظ مجروح مرتبك أشعر بالذنب يائس

هل تفكر في إعادة كتابة الخطاب بصورة أخف وإرساله؟ ____ نعم ____ لا

جرد للاستياءات[59]

١. ابدأ بالعامود الأول وفيه اكتب قائمة الأشخاص أو المؤسسات أو المبادئ التي لديك غضب منها تحول إلى استياء. أكمل العامود الأول من القمة للقاع قبل أن تبدأ في العامود الثاني.

٢. ثم في العامود الثاني اسأل نفسك: "لماذا أنت غاضب ومستاء؟" (أكمل العامود ٢ الخاص بأسباب الاستياء قبل أن تبدأ في العامود ٣) اكتب الأحداث أو الكلمات أو المواقف المختلفة التي أنت مستاء منها.

٣. في العامود الثالث، اكتب أمام كل استياء، الإيذاء الذي حدث لك بسبب هذا الأمر، هل كان يهدد احتياجك للشعور بالقيمة أو بغريزة الأمان والحفاظ على النفس، أو بطموحاتك.

٤. في العامود ٤ ننظر إلى أخطائنا وعيوب شخصياتنا التي جعلت هذه الاستياءات تسيطر على أذهاننا وتفصلنا عن الله وعن الآخرين، وذلك تحت ٣ قوائم الانحصار في النفس وعدم الأمانة والتصرفات الأنانية المسيئة للآخرين.

٥. في النهاية بعد أن قد أكملنا الأعمدة الأربعة من القمة للقاع. نقرأ الصفوف من اليمين للشمال فنقرأ الأشخاص الذين لدينا استياءات منهم، ثم سبب هذه الاستياءات، ثم الإيذاء الذي تعرضنا له وأخيراً العيب الذي في شخصياتنا الذي أدى إلى تمسكنا بهذا الاستياءات بطريقة فصلتنا عن الله وعن الآخرين.

59 Joe McQ *The Steps We Took*, (Little Rock: August House, 1990), p. 61- 69 (Simplified)

العامود (١)　　　　　　العامود (٢)

	أنا غاضب من:	**سبب غضبي (ما حدث):**
١	زوجتي	لأنها تهاجمني وتنتقدني كثيراً
٢	أبي	لأنه لم يكن يعاملني بصورة جيدة طوال حياتي. لأنه السبب في أنني عشت في مستوى اقتصادي أقل مما كنت أحلم.
٣	أمي	لأنها كانت شديدة السيطرة ودائماً ما كانت توجه لي انتقادات.
٤	بلدي ومؤسساتها	لأني لا آخذ فيها حقوقي. لأني مضطهد فيها.

العامود (٣)

تأثير ما حدث عليّ		
قيمة نفسي	**شعوري بالأمان**	**طموحاتي**
ما فعلته معي جعلني أشعر أنني قليل القيمة	شعرت أنني سوف أصبح بلا كرامة وسوف تسيطر عليّ.	كنت أتمنى أن أكون متزوجاً من امرأة تحبني وتحترمني
كان أبي يشعرني دائماً أنني فاشل.	شعرت أنني إذا لم أحصل على إعجاب أبي فلن تكون لي قيمة ولن أستحق الحياة .	كنت أتمنى أن أكون نجماً وبطلاً يفتخر بي أبي.

انتقادات أمي المستمرة كانت تجعلني أشعر أن من الصعب أن أرضى عن نفسي.	كنت أشعر بالخوف الشديد إذا أخطأت.	كنت أتمنى أن أسمع كلاماً مشجعاً وأشعر بالقيمة في بيتي كما كنت أرى في أسر أصدقائي.

العامود (٤)

الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي التي تتسبب في الاستياء		
الانحصار في النفس	**عدم الأمانة**	**التصرفات الأنانية المسيئة**
أركز على احتياجي للاحترام أكثر من اللازم فلا أرى السبب الذي جعلها تفعل ذلك.	لا أرى أنني أفعل نفس الشيء معها في نفس الوقت.	أهاجمها وأنتقدها أمام الآخرين لكي أشعر بالارتياح
أركز على الإساءة، وأجترها. ولا أستطيع أن أرى أن هذه هي الطريقة التي تربى بها أبي أيضاً وهو لا يقصد إذلالي.	أميل للتركيز على عيوب أبي ولا أرى مميزاته.	أتصرف بطرق تضايقه، فأوسع الهوة بيني وبينه.
مازلت أشعر بالشفقة على نفسي، مع إني تركت البيت منذ سنوات.	أضخم من نجاحاتي وإنجازاتي وأكذب قليلاً لكي أحصل على كلام تشجيع ممن حولي.	في عملي حاولت التقليل من نجاحات الآخرين لكي أظهر أنا ناجحاً أكثر.

جدول رقم (٩)

جرد الاستياءات

العامود (١)   العامود (٢)

	أنا غاضب من:	سبب غضبي (ما حدث):
١		
٢		
٣		
٤		

العامود (٣)

تأثير ما حدث عليَ		
قيمة نفسي	شعوري بالأمان	طموحاتي

العامود (٤)

الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي التي تتسبب في الاستياء		
الانحصار في النفس	**عدم الأمانة**	**التصرفات الأنانية المسيئة**

الغفران

بعض الناس يعتقدون أن الغفران سوف يجعلهم ضعفاء وضحايا مرة أخري ويتصورون أن عدم الغفران هو اتخاذ موقف "قوي" وهذا غير صحيح. بل إنك اخترت أن تغفر فهذا هو الموقف القوي. والغفران الصحيح هو عملية طويلة تتضمن الاعتراف بالغضب، والتخلي عن الرغبة في الانتقام، وقبول اختيار الغفران بوصفه الحل النهائي الذي يخرجنا من حالة الاستياء.

خطوات الغفران:

اقرأ خطوات الغفران التالية وحدد أي خطوة من خطوات الغفران أنت واقف فيها بالنسبة لكل شخص من الخمسة وذلك بكتابة رقم الخطوة أمام اسمه.

١. الاعتراف بالحجم الكامل للخطأ المرتكب. واجه أي قدر من الإنكار أو التماس الأعذار داخلك.

٢. اعترف بالحجم الكامل لغضبك تجاه هذا الشخص أو تجاه نفسك.

٣. اسمح لنفسك أن تعبر عن حزنك وألمك بسبب هذا الجرح، دون تشويه لصورة هذا الشخص. افعل ذلك بالطريقة المناسبة مع شخص أو أشخاص تثق بهم (مجموعة مساندة مثلا).

٤. اختر أن تتخلي عن رغبتك في الانتقام من هذا الشخص. وقرر أن استمرارك في الاحتفاظ بالمرارة سوف لا يؤدي إلي شيء إلا لمزيد من الإيذاء بالنسبة لك. ويعطي الشخص الآخر فرصة لأن يستمر في إيذائك. اقبل طريقة الله التي تعبر أن الغفران هو الترياق لسم المرارة.

٥. أعد بناء العلاقة مرة أخرى إن كان ذلك ممكنا. إن طلب الشخص منك الغفران، اغفر له. إذا لم يطلب. قرر ما هو نوع العلاقة التي سوف تقيمها معه، إن كنت سوف تقيم معه علاقة. (ملاحظة: الغفران لا يتطلب بالضرورة إعادة العلاقة).

الغفران يتم من خلال دورة متصلة، فالإساءات القديمة من الصعب التعامل معها بسرعة، لكن من الممكن أن نفعل هذا لكي تنفتح حياتنا مرة أخرى للحياة والحب. حُبٌّ الله وأنفسنا والآخرين.

تمارين الاسترخاء

لكون الإنسان كياناً متكاملاً روحاً ونفساً وجسداً فإن هناك أعراضاً جسمانية للمشاعر مثل الخوف والقلق والغضب. هذه الأعراض تزيد بدورها من المشاعر ويدخل الإنسان في دائرة مفرغة. إذا استطعنا إيقاف الأعراض الجسمانية للقلق من خلال **تمارين الاسترخاء الجسدي** يمكننا أن نقلل من حدة هذه المشاعر.

مثال لتمرين استرخاء

(يجب أن يمارس على الأقل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً حتى يتم التحكم في هذه المهارة لدرجة القدرة على الاسترخاء الذهني دون استخدام الجسد)

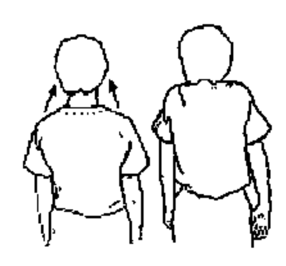
أولاً: قبل بدء التمرين، ابحث عن كرسي مريح لتجلس عليه. اخلع النظارة، خفف من ضيق الحزام أو فك رابطة العنق.

ثانياً: اغلق عينيك وركز في تنفسك. خذ نفساً عميقاً. احتفظ به، ثم أخرجه كله. كرر ذلك وحاول أن تحافظ على إيقاع تنفسك منتظماً خلال الوقت المتبقي من التمرين. حتى النهاية.

ثالثاً: مع التنفس العميق المنتظم، ابدأ في شد ثم إرخاء كل عضلات الجسم بالترتيب. (قد تجد أنه من السهل أن تشدّ العضلات أثناء الشهيق، وترخيها أثناء الزفير).

- أغلق عينيك بشدة، صر على أسنانك بقوة، وضم شفتيك. شد كل عضلات وجهك، ثم ارخها كلها. كرر هذا مرة أخرى بحيث تأخذ الشهيق أثناء شد العضلات، ثم الزفير أثناء إرخائها. كرر مرة ثالثة.

- استمر في التنفس العميق المنتظم (عد من ١- ٥ في ذهنك أثناء الشهيق و ١- ٥ أثناء الزفير). التنفس العميق الذي نقصده هو التنفس الذي يجعل بطنك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.
- ارفع كتفيك نحو أذنيك أثناء الشهيق.



دع كتفيك يسقطان مع الزفير. كرر هذا مرتين حتى تشعر بالتوتر يزول من رقبتك وكتفيك.
- شد عضلات ذراعيك كما يفعل أبطال كمال الأجسام، واحتفظ بها مشدودة لثوان ثم ارخها مع الزفير.
- شد عضلات قبضة يديك لثوان ثم ارخها. كرر هذا مرتين أخرتين وأنت مستمر في التنفس العميق.
- خذ نفساً عميقاً وحاول أن تشعر بعضلات صدرك وبطنك تتمدد. احتفظ بالنفس في صدرك لثوان ثم أخرجه. كرر هذا وأعد تنفسك إلى الإيقاع المنتظم.
- شد عضلات بطنك مع الشهيق، ثم أخرج نفسك بهدوء وبالتدريج. كرر هذا مرتين.
- مع الشهيق التالي، شد عضلات النصف السفلي من ظهرك ومؤخرتك. احتفظ بها مشدودة لثوان، ثم ارخها. كرر هذا مرتين أخرتين.
- كرر نفس الأمر مع عضلات فخذيك ورجليك.
- اجذب قدمك نحو جسمك موجهاً أصابع قدميك إلى أعلى. هذا سوف يشد عضلات "سمانة الرجل" ثم دعها ترتخي. كرر هذا مرتين.
- استمر في التنفس البطيء العميق المنتظم.

- اسمح لذهنك أن يسرح في أفكار مسرة بالنسبة لك، وتخيل مشاهد هادئة جميلة مثل شاطئ البحر.
- يمكنك الاستعانة بموسيقى هادئة رتيبة (توجد بعض التسجيلات الخاصة بذلك).
- افتح عينيك وحرك جسمك بهدوء وأنت تستعيد وعيك بما حولك.

كيف نحترم الغضب ولا نستسلم للاستياءات

الغضب، كما قلنا شعور نحتاج لأن نقبله ونحترمه ونعبر عنه بالطرق الصحّية، لأنه جزء هام من كوننا على قيد الحياة، نشعر ونتفاعل مع الدنيا والناس. لكن الانحصار في النفس هو الموت الذي يغلفنا ويمنعنا من الحياة والاستمتاع بالعلاقات. التقبل والمسامحة، والاحتمال، مهارات حياة هامة جداً لثبات واستقرار العلاقات الإنسانية. لكي نميت الانحصار في النفس ونتوقف عن الاستياء، هناك خطوتان هامتان وهما:

١) الذهاب Go

٢) التخلي عن الرغبة في الانتقام (الغفران) Let Go

عندما تذهب لشخص آخر فأنت تمارس الخروج خارج النفس بصورة عملية ملموسة، لذلك فهو أقوى شيء يميت الانحصار في النفس. عندما نذهب ونعاتب الشخص الذي أساء إلينا فإننا بذلك نؤكد على عدة قيم صحّية هامة منها الإقرار بحقوقنا في ألا نجرح أو نهان، وأيضاً المواجهة بدون لوم أو هجوم، وللحفاظ على روح العتاب وعدم الانزلاق للوم، يستحسن أن يتكلم الشخص عن نفسه ومشاعره هو. أي عن تأثير ما حدث عليه، مع فتحه الباب لأن يكون هناك سوء فهم يحتاج للتوضيح. أيضاً المواجهة من خلال العتاب تقطع الطريق على النميمة وتشويه صورة الشخص أمام آخرين، مما يزيد من الاستياء المتبادل.

عندما يحدث عتاب سليم، فإن هذا يزيد من فرصة التصالح، إما من خلال شرح سوء الفهم أو من خلال الاعتذار. عندئذ يكون الغفران سهلاً. لكن في أحيان كثيرة لا يكون الغفران سهلاً إما بسبب عدم اعتذار الطرف الآخر وإصراره على رأيه، أو ربما بسبب عمق وشدة الجرح والإساءة. لكن حتى إذا لم يكن الغفران سهلاً، فهو يظل أمراً صحّياً في صالح من يمارسه، إذ هو يساعده أن يميت الموت الذي فيه لتحيا فيه الحياة الحقيقية. إذا لم يكن الغفران سهلاً فإنه يستلزم وقتاً طويلاً من التعامل مع مشاعر الغضب والحزن والإحباط، التي ربما تختفي لتعاود الظهور. وفي كل مرة نمارس الغفران، فإننا نخلع تلك القشرة الميتة من على كياننا الداخلي المشتاق لأن يُحِب، وأن يُحَبّ.

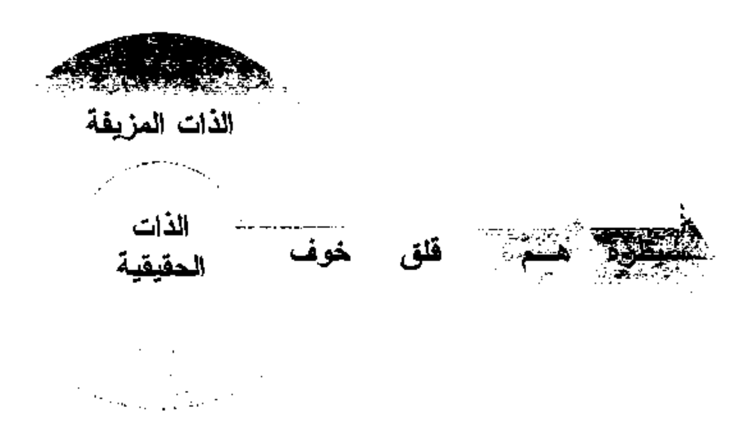
على الجانب الآخر، عندما لا تكون الإساءة شديدة قد لا يحتاج الأمر للذهاب، حيث يمكننا أن "نسقط الدعوى" ونغفر من جانب واحد، ويكون الدليل دائماً على تمام إسقاط الدعوى هو أن مشاعر الغضب والاستياء تختفي.

بين الخوف وحمل الهموم

> انحصارنا في أنفسنا
> هو أيضاً الذي يحول الخوف
> إلى هم وعدم أمان
> وعدم إيمان وسيطرة.

الخوف والقلق مشاعر تنتاب الجميع. وليس لدينا سلطان أن نخاف أو لا نخاف إذا تعرضنا لشيء يثير الخوف والقلق لكن تعاملنا مع الأفكار التلقائية المثيرة للخوف، ومع الموقف الذي نختار أن نتخذه كرد فعل لمشاعر الخوف، فهذه أمور تخضع لإرادتنا. انحصارنا في أنفسنا يجعلنا نستسلم لأفكار الخوف مهما كانت غير منطقية وبعيدة التحقق، وهكذا فإن مشاعر الخوف تزداد وتؤثر على أجسادنا أيضاً. في هذه الحالة ربما نحاول تخدير هذه المخاوف بمواد أو بسلوكيات أو بعلاقات ربما لا تكون مفيدة على المدى البعيد، ولكننا نغرق

أنفسنا فيها لكي نهرب من القلق. وربما يتحول القلق إلى قلق مزمن مستمر وهذا ما يمكن أن نسميه "الهم"، أو عدم الأمان المزمن ثم عندما لا نلقي على الله همومنا ، يتحول عدم الأمان إلى عدم إيمان. عدم الإيمان هو قرار واعٍ بعدم الاتكال على الله والاتكال بدلاً من ذلك على أنفسنا للخروج من حالة الهم وعدم الأمان. هنا تبدأ محاولات السيطرة.



شكل رقم (١٥)

الانحصار في النفس يحول الخوف إلى قلق وهم وسيطرة

الصور المختلفة للسيطرة

ربما تتخذ السيطرة صوراً متعددة، ولكن الهدف في النهاية واحد، وهو محاولة يائسة لمنع مشاعر الخوف والقلق، وتحقيق شعور بالأمان، لكن لكون السيطرة ليست هي الطريقة لمقاومة الخوف، فإن هذا الأمان الزائف سرعان ما يتبخر ويدخل الإنسان في دائرة مفرغة من محاولات السيطرة. هذه الدائرة المفرغة تدخل الإنسان في إدمان هذه الأشياء أو السلوكيات التي كان يحاول أن يستخدمها

> عندما نتبنى السيطرة كحل للشعور المستمر بعدم الأمان، نكون قد ركبنا القطار السريع إلى الإدمان بكل صوره.

لتحقيق السيطرة على مشاعره. عندما نتبنى السيطرة كحل للشعور المستمر بعدم الأمان، نكون قد ركبنا القطار السريع إلى الإدمان بكل صوره. فما هي إذن الصور المختلفة للسيطرة والإدمان؟ الصور لا حصر لها، لكن فيما يلي بعضاً من الأمثلة الشائعة:

أولاً: السيطرة على الموارد المادّية. جمع المال يعطي شعوراً مؤقتاً مريحاً بالأمان والقدرة على مواجهة العديد من مشكلات الحياة التي حلها المال. فيبدأ الإنسان الخائف في أن يكنز له كنوزاً سرعان ما تتحول إلى أسياد تتحكم فيه وتقرر كيف سوف يقضي وقته ومع من سيقضي وقته وكيف ستكون أولوياته واختيارته في الحياة. وسرعان ما يصبح جمع المال لذة في حد ذاته. ثم لا تلبث أن تتحول هذه اللذة إلى ألم وتجعل الإنسان يخسر أشياء أخرى كثيرة وأهمها علاقات الحب بينه وبين الناس، وهكذا تكتمل دائرة السلوك الإدماني.

ثانياً: التدين الظاهري يمكن أن تكون الصورة المتدينة التي يحب الإنسان أن يرسمها أمام الآخرين فيصلي كالمرائين قائماً في أماكن العبادة لكي يظهر للناس ويدقق في نوعية الطعام التي يتناولها لكونه صائماً عن بعض أنواع من الأطعمة، وخلافه. في هذه الحالة يعتمد هذا الإنسان في استقراره الداخلي ليس على علاقة بالله وإنما على "امتلاكه" لهذه الصورة الدينية. والدليل هو أن تلك الصورة الدينية لا تقضي على مشاعر القلق والخوف، فيبالغ ويغالي ويتطرف دون أن يواكب ذلك تغيير حقيقي في الشخصية ولا محبة حقيقية لله والنفس والآخرين وإنما يتحول التدين من علاقة مع الله إلى سيطرة وإدمان.

ثالثاً: السيطرة على الناس. تتراوح السيطرة على الناس من السيطرة من خلال الكلام، سواء كان الكلام المعسول، أو المبالغات في الكلام أو القسم بكل ما هو غال ومحترم. أو السيطرة من خلال اللوم والدينونة وإشعار الآخرين بالذنب.

جرد الهموم[60]

بنفس الطريقة التي مارسنا بها جرد الاستياءات، يمكننا أيضاً أن نجرد الهموم التي في حياتنا. ما هي المخاوف التي تركناها لتتحول إلى هموم أثقلت كاهلنا وأبطأت مسيرتنا في الحياة؟ لكي نستطيع أن نلقي بهذه الهموم على الله، نحتاج لأن نتعرف عليها، لأن أخطر ما في الأمر هو أن نستمر في حمل هموم لا فائدة من حملها، دون أن ندرك ذلك.

١. ابدأ بالعامود الأول وفيه اكتب قائمة بالمخاوف التي في حياتك والتي تحولت إلى هموم. أكمل العامود الأول من القمة للقاع قبل أن تبدأ في العامود الثاني.
٢. ثم في العامود الثاني اسأل نفسك:"لماذا أنت خائف ومهموم؟" (أكمل العامود ٢ الخاص بأسباب الهم قبل أن تبدأ في العامود ٣) اكتب الأحداث أو الكلمات أو المواقف المختلفة التي أنت مهموم منها.
٣. في العامود الثالث، اكتب أمام كل هم، الخطر الذي تخاف منه، هل هناك تهديد لشعورك بالقيمة كإنسان أو بغريزة الأمان أو الحفاظ على النفس، أو بطموحاتك.
٤. في العامود ٤ ننظر إلى أخطائنا وعيوب شخصياتنا التي جعلت هذا المخاوف تسيطر على أذهاننا وتفصلنا عن الله وعن الآخرين، وذلك تحت ٣ قوائم الانحصار في النفس وحمل الهموم والتصرفات الأنانية المسيطرة.
٥. في النهاية بعد أن قد أكملنا الأعمدة الأربعة من القمة للقاع. نقرأ الصفوف من اليمين للشمال فنقرأ مخاوفنا، ثم سبب هذه المخاوف، ثم الخطر الذي نخاف منه وأخيراً العيب الذي في شخصياتنا الذي أدى إلى تمسكنا بهذه المخاوف بطريقة جعلتها هموماً تفصلنا عن أنفسنا وعن الله وعن الناس.

---

60 Joe McQ *The Steps We Took*, (Little Rock: August House, 1990), p. 61-69 (Simplified)

العامود (١) العامود (٢)

	أنا خائف من/على:	**سبب خوفي (ما قد يحدث):**
١	المستقبل	أفقد وظيفتي
٢	زوجتي	يصيبها مرض مفاجئ
٣	أولادي	يفشلون في الدراسة

العامود (٣)

تأثير ما قد يحدث عليّ		
قيمة نفسي	**شعوري بالأمان**	**طموحاتي**
أخاف أن أكون بلا قيمة بسبب أنني بلا عمل	أخاف أنه إذا مرضت أو مرض أي من أفراد أسرتي لن أستطيع علاجه.	طموحي أن أكون ناجحا في عملي وأشعر باستقرار مادّي.
سوف أشعر بالحزن الشديد على زوجتي ولن أرى قيمة في حياتي وهي مريضة.	أخاف ألا أستطيع أن أواصل الحياة ومسئولياتها وزوجتي مريضة.	طموحي أن أكون سعيدا مع زوجة صحيحة وسعيدة.
سوف أشعر أني أب فاشل	سوف يكونون فاشلين وسوف أضطر لإنفاق كل ما أملك عليهم في تعليمهم وزواجهم ولن يقفوا على أقدامهم أبداً.	كنت أتمنى أن يكون أولادي ناجحين، ويحققوا ما لم أستطع تحقيقه.

الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي التي تتسبب في الهموم		
الانحصار في النفس	**حمل الهم**	**التصرفات المسيطرة**
أفكر أكثر من اللازم في مستقبلي واحتياجاتي	أحمل الهم حتى أنني لا أتقن أو أبدع في عملي.	أصبحت طماعاً أفكر في مكاسبي فقط، ولا أهتم باحتياجات الآخرين.
أفكر في ما سيحدث لي ولزوجتي إذا مرِضَت، ولا أفكر كيف أساعد المرضى بالفعل.	أحمل الهم والحزن فأشيع حولي جواً من "النكد" في البيت بدون داع.	أمنعها من أشياء كثيرة خوفاً عليها أن تمرض.
لا أرى في الدنيا سوى أولادي ونجاحهم، في حين الأغلبية من أطفال مصر لا يستطيعون حتى الالتحاق بالتعليم.	أفكر في حدوث الفشل في المستقبل فلا أرى أي شيء إيجابي في أولادي.	أعنفهم لكي يقضوا ساعات أطول في المذاكرة، أوبخهم على الدرجات الضعيفة أو المتوسطة، أقارن بينهم وبين زملائهم الأكثر تفوقاً.

جدول رقم (١٠)

جرد الهموم

العامود (١) العامود (٢)

	أنا خائف من/على:	سبب خوفي (ما قد يحدث):
١		
٢		
٣		

العامود (٣)

تأثير ما قد يحدث عليَ		
قيمة نفسي	شعوري بالأمان	طموحاتي

العامود (٤)

الطبيعة الحقيقية لأخطائي وعيوب شخصيتي التي تتسبب في الهموم		
الانحصار في النفس	حمل الهم	التصرفات المسيطرة

مظاهر السيطرة في حياتي:

إذاً إن كان الانحصار في النفس هو الذي يحول الخوف إلى هم وعدم أمان، ثم سيطرة، فإدمان، فإن الخروج من هذا الدائرة هو بالخروج من دائرة الانحصار في النفس. وبنفس الخطوتين السابقتين:

١) الذهاب
٢) التخلي

عندما تكتشف أوجه سيطرتك،
سوف تكتشف
خطوات التخلي الخاصة بك.

إذا كان الذهاب للتخلص من الاستياء هو ذهاب العتاب والمواجهة، فالذهاب للتخلص من الهم هو ذهاب طلب المساعدة من الله ومن الناس. إن كانت مخاوفك قد تحولت إلى هموم، فأنت تحتاج أن تدعو الله. الذهاب إلى الله يجب أن يكون مقروناً بالتواضع. والتواضع هنا هو أن نقبل الطريقة التي يمد بها الله لنا يد المساعدة. قد تكون الطريقة من خلال بشر أو بدون بشر. قد تكون سريعة، وقد تكون بطيئة. لذلك فمن المهم الاستعداد أيضا للخطوة الثانية وهي خطوة التخلي عن السيطرة كأسلوب حياة. وعندما تكتشف أوجه سيطرتك، سوف تكتشف خطوات التخلي الخاصة بك.

- ربما تحتاج أن تتخلى عن جمع المال الذي تحاول به تخدير إحساسك بعدم الأمان الماديّ، و تبدأ في ممارسة العطاء أكثر من الأخذ.
- ربما نحتاج لأن نتخلى عن السيطرة في العلاقات، التي تحاول بها تخدير خوفك من الهجر والترك، وتبدأ في أن تحتمل ألا تكون مفاتيح العلاقة في يديك دائماً.

- ربما تحتاج لأن تتخلى عن تصورك أنك إذا احتجت لبشر وطلبت مساعدة من إنسان، سوف يتحكم فيك، وتبدأ في طلب المعونة عندما تحتاج إليها.
- ربما تحتاج لأن تتخلى عن محاولاتك الدائمة لإثبات أن وجهة نظرك صحيحة، وتبدأ في ممارسة الاعتراف بالخطأ عندما تراه.
- ربما تحتاج لأن تتخلى عن الحماية الزائدة التي تمارسها على زوجتك وأولادك بسبب مخاوفك وشعورك بعدم الأمان.
- ربما تحتاج لأن تتخلى عن فكرة أنك إذا توقفت لحظة عن العمل، سوف تصبح إنساناً فاشلاً ومرفوضاً، وتبدأ في أن تعطي نفسك إجازة ولا تفعل كل شيء.
- ربما تحتاج لأن تتخلى عن خرافة أنك إذا أعطيت نفسك الحرية سوف تفسد، وأنك إذا أعطيت من حولك الحرية فسوف يفسدون وتبدأ في تصديق فكرة أن الإنسان يرغب أساسا في الصلاح إذا أُعطي الفرصة لاختياره بدلاً من أن يُفرض عليه بالقوة.

هل أنت مسيطر؟

(شارك في المجموعة بانطباعاتك عن هذا الاختبار)



١) هل تحب أن تفعل الأشياء المهمة بنفسك وتجد صعوبة في أن توكلها لشخص آخر، لأنك غير متأكد أنهم سوف يقومون بها بالطريقة السليمة؟

٢) هل تشعر بالقلق إذا لم يكن في جيبك أكثر مما تحتاج من المال بكثير؟

٣) هل تشعر بالذنب والخوف إذا أنفقت بعض المال؟

٤) هل تشعر بضيق شديد إذا كان أداؤك أقل مما تتوقع لدرجة أنك من الممكن أن تترك العمل تماماً؟

٥) هل تشعر بالقلق إذا لم تكن تعرف دائماً رأي بعض الناس المهمّين بالنسبة لك فيم تفعله؟

٦) هل تجد نفسك تتساءل دائماً فيم يقوله الآخرون عنك؟

٧) هل من الصعب أن تشعر بالاستقرار ورأي بعض الناس فيك سيئ؟

٨) هل تميل للشعور بالذنب كثيراً وإشعار الآخرين بالذنب كثيراً؟

٩) هل تحب أن تعرف كل صغيرة وكبيرة في حياة من تحبهم لكي تكون مطمئناً عليهم؟

١٠) هل تميل لرؤية العيوب في حياة الآخرين وإظهارها لهم ولو في صورة نصائح" أنا أرى أنك يجب أن تفعل كذا وكذا" و"لا تفعل هذا.." و "إذا كنت في مكانك كنت سأفعل كذا وكذا." هل تقول مثل هذه العبارات كثيراً؟

١١) هل تشعر أن من حولك يحتاجون للنصيحة وتشعر أنهم لو استمعوا إليك سوف تكون الأمور أفضل؟

١٢) هل تميل للشعور بالمسئولية عن مشكلات الآخرين؟

١٣) هل تشعرين أن أغلب مشكلاتك ستحل إذا تغير زوجك (تغيرت زوجتك) أو (شخص مهم في حياتك)؟

١٤) هل تشعر بالراحة إذا رأيت عيوباً في حياة الآخرين لأن هذا يشعرك أنك على ما يرام؟

١٥) هل تشعر بالضيق إذا حدثت مشكلات في حياة الآخرين لأنك لم تساعدهم بما فيه الكفاية؟

١٦) هل تهدد من تحبهم كثيراً بالهجر والترك؟

١٧) هل بالفعل تمارس "الخصام" والانسحاب كثيراً كرد فعل للصراع في العلاقات؟

١٨) هل تميل لإشعار من حولك بالذنب إذا لم يستمعوا لنصائحك؟

١٩) هل تميل إلى انتقاد من يضايقونك أمام الآخرين؟

٢٠) هل تميل كثيراً للتضخيم لإثبات وجهة نظرك؟

ضع علامة أمام العبارات التي تجدها في شخصيتك وشارك في المجموعة.

في هذه الكتاب حاولنا أن نلقي بعض الضوء على الطرق العملية التي بها نصل إلى قلوبنا الحقيقية ونعيش انطلاقاً منها فهذا يجعلنا نعيش في علاقة أفضل مع أنفسنا ومع الآخرين ومع العالم ومع الله سبحانه وتعالى. أن نعرف مشاعرنا ونعبر عنها ونديرها، أن نراقب أفكارنا ومعتقداتنا ونصححها، أن نجد جروحنا وننوح عليها، أن نعرف ذواتنا المزيفة وكيف حولت علاقتنا بالآخرين إلى اعتمادية مرضية وعلاقتنا بأنفسنا إما إلى كبت وكراهية لأنفسنا من ناحية أو إلى كبرياء وانحصار في النفس يمنعنا من اختبار المطلق وحب الآخرين ومعرفة الله وطاعته. **هذه فقط خطوة على طريقك نحو مزيد من النضوج والمهارة في التعامل مع الحياة.**

في السطور التالية، كيف استفدت من هذه الدراسة

____

____

____

____

____

____

____

____

____

وفي النهاية نقترح عليك أن تستخدم هذا الجدول الأسبوعي لمتابعة تغيير أسلوب الحياة وننصح أن تقوم بعمل هذا مع مشير أو صديق أو مجموعة من الأصدقاء أو مجموعة مساندة لمتابعة نمو بعضكم البعض في أكثر من مجال من مجالات الحياة.

قائمة التقييم اليومي

الاسم ______________________ الأسبوع: من _______ إلـــى _______

هل قمت بعمل واجب هذا الأسبوع؟ نعم ( ) لا ( )

أعط نفسك درجة من عشرة في المجالات التالية على مدار الأسبوع

العمل اليومي	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحـــد
التقليل من الكافيين							
الأكل الصحّي							
النوم (٨ ساعات ليلاً)							
التمرينات الرياضية							
العرفان							
قراءة الكتاب							
التأمل والدعاء							
كتابة اليوميات							
الاعتراف والمحاسبة							
القيام بمخاطرات							
التعبير عن المشاعر							
الانفتاح والتواصل							
الخدمة / العطاء							
الترفيه							
الانجذابات الجنسية							

ماذا كانت أهدافك الشخصية خلال هذا الأسبوع؟ ______________________

____

____

ما هو أكثر شيء ساعدك خلال هذا الأسبوع؟ ______________________

____

ما هي نقاط القوة التي رأيتها في نفسك خلال هذا الأسبوع؟ ______________________

____

جدول رقم (١١)

الكافيين ـــــ الهدف هو الامتناع عن الكافيين (أو الإقلال منه بقدر الإمكان) حيث أنه يزيد من القلق والغضب والخوف. هذه المشاعر تثير الأفكار الخاطئة والرغبات الجنسية الزائدة عن الحد. قم بشرب الماء أو العصائر بدلاً من الكافيين

الأكل الصحّي ـــــ الإقلال من الدهون والسكريات. أكل الكثير من الخضروات الطازجة أو المطبوخة.

النوم ـــــ النوم ثمان ساعات يومياً (ليلاً)

التمرينات الرياضية ـــــ المقصود بالتمرين، المشي أو السباحة، أو التدريب في صالة الألعاب (الجيم) مثل العجلة الثابتة أو تمارين الأيروبيكس.

الصلاة (التأمل والدعاء) ـــــ الصلاة تحافظ على التواصل اليومي مع الله وطلب القوة والمعونة منه بصورة يومية. عندما نتصور أننا نسير مسيرة التعافي بمفردنا وبقوتنا، فإننا سوف نقع. الصلاة يومياً تذكرنا أن الله هو المسيطر فنتوقف نحن عن محاولات السيطرة. القوة ليست منا وإنما من الله. نحن فقط نفعل ما يجب علينا فعله والله هو الذي يقوينا ويحمينا.

العرفان ـــــ ممارسة الشكر والعرفان هو أن ندرب أنفسنا على رؤية الأشياء الإيجابية في حياتنا ونشكر الله عليها. تعلم أن تكتب في يومياتك كل يوم شيئاً تشكر الله عليه. حتى الأشياء التي نتخذها كأمور مسلم بها مثل الجو، الطعام، العمل، المال لتسديد الاحتياجات الأساسية. الأشخاص الذين في حياتنا، الضحك، الموسيقى، الكراسي المريحة! إلخ..

كتابة اليوميات ـــــ ممارسة كتابة المشاعر والأفكار (بما فيها الأفكار الجنسية وكيف تعاملت معها) لمدة ١٥ دقيقة على الأقل يومياً يساعدك للتواصل مع نفسك والتعرف على ما بداخلك والتعامل معه أولاً بأول قبل أن يتحول إلى سلوك.

الاعتراف والمحاسبة ــــ عندما تعترف لشخص آخر برغباتك وبسقطاتك فأنت تستمر في طريق التعافي. اجعل لك صديقين أو ثلاثة تشاركهم بانتظام وبطريقة دورية ١-٢-٣ بما يدور في حياتك بكل أمانة وشفافية. الهدف من كونهم اثنين أو ثلاثة تشاركهم بالتتابع هو ألا تركز على شخص واحد وتتكون لديك اعتمادية عاطفية عليه.

القيام بمخاطرات صحية ــــ القيام بالأشياء التي دائماً تخاف منها.

(على سبيل المثال: الكلام لشخص غريب، التعبير عما تحتاجه أو ترفضه بشجاعة، رفض تسلط الأم، الذهاب لأماكن جديدة، التحدث مع صديق، الاشتراك في رحلة أو في نشاط).

التعبير عن المشاعر ــــ في كل مرة تعبر عن مشاعرك، فأنت تسمح للطفل الداخلي بالتعبير عن نفسه بطريقة أخرى غير الجنس. تضحك بصوت عالٍ، تبكي، تهتف في مباريات الرياضة، أو تمارس أياً من التعبيرات المختلفة عن المشاعر.

الخدمة والعطاء ــــ القيام بأعمال بسيطة من الخدمة والعطاء يخرجك خارج نفسك. من الممكن أن تساعد سيدة مسنة عبور الطريق، أو تقوم لتعطي كرسيك في الأتوبيس لرجل مسن. يمكنك أن تحمل المشتروات لسيدة لديها أطفال، أو تساعد الجيران في عمل شيء. تحدى نفسك أن تقوم بستة أعمال طيبة ورحمة في اليوم.

الانفتاح والتواصل الاجتماعي ــــ الكلام مع الغرباء. الكلام مع الزملاء ربما عن أمور بسيطة مثل الجو أو الظروف السياسية أو الرياضية أو أمور العمل أو الحياة عموماً. الهزار مع الزملاء، طلب الإفطار أو الغداء معهم.

الترفيه ـــــ الترفيه والإجازات من الأمور المهمة في التعافي. ممارسة الهوايات التي ربما تكون قد دفنتها منذ زمن. لماذا لا تذهب إلى مكان يمكنك فيه أن تقود دراجة، أو قارب أو تعوم في البحر. أيضاً الترفيه الأسبوعي مهم. لماذا لا تذهب مع بعض الأصدقاء للعب البولينج أو البلياردو أو البنج بونج أو ربما صيد السمك من النيل، أو مشاهدة مباراة كرة قدم أو حتى الجلوس على القهوة واحتساء الشاي ولعب الطاولة أو الدومينوز؟

ختـــام

أهنئك على إكمال قراءة وكتابة هذا الكتاب والتدريبات التي به، لكنني في النهاية أحب أن أذكرك أن الكتاب قد انتهى لكن مسيرتك مع النمو والتعافي والتدرب على مهارات الحياة لم تنته. ليس هذا الكتاب سوى خطوة على طريق النمو والنضوج. ذلك الطريق الذي ينبغي أن تسير فيه طوال عمرك لكي تصبح ما خلقك الله لتكونه. إنسان قادر على قيادة فكره ومشاعره وسلوكه وعلاقاته. إنسان يحب نفسه والآخرين وينسجم مع الكون ويخضع لله خالق ذلك الكون ويحبه.

المؤلف

عندما نتكلم عن الصحة النفسية، يتبادر إلى أذهاننا لأول وهلة العلاج النفسي والمرض النفسي. لكن الحقيقة هي أن علم النفس يتجه في السنوات الأخيرة بقوة إلى ما يسمى علم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي يتعامل مع الأشخاص الأصحاء لكي يكتسبوا مزيداً من مهارات الحياة الوجدانية والعلاقاتية تؤهلهم للحياة بشكل أكثر استقراراً وإبداعاً وتقيهم شر الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية التي ربما يتعرضون لها بسبب الضغوط النفسية والاجتماعية الشديدة الواقعة بشكل متزايد على البشر في كل مكان. هذا الكتاب هو محاولة لرسم خارطة طريق لهذه المهارات وشرحها وتقديم تدريبات عليها. وكأي تدريب على مهارات يحتاج الأمر إلى ممارسة وتكرار ويُفَضَّل استخدامه في إطار تعليمي وتدريبي، لذلك فإن هذا الكتاب نشأ كدليل لمدارس مهارات الحياة الوجدانية التي بدأناها خلال السنوات الأربع الأخيرة. أتمنى أن تكون هذه الكتب والبرامج مما يعين الكثيرين والكثيرات على حياة أقل ألماً وأكثر إنتاجاً ووعياً وتكون خطوة من خطوات تتحرك بمجتمعاتنا العربية نحو مزيد من الاستنارة والوعي.

هذا الكتاب يعد المادة المستخدمة في مدارس:







E-mail: elhayatlife@gmail.com
www.fadfada.net - www.arabicrecovery.com

